

我孫子市

健康づくり推進員及び食生活改善推進員

カルシウム
食物繊維が豊富な

おすすめレシピ



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎちゃん©我孫子市 2012

鶏手羽元の黒酢煮



《料理のポイントなど》

お酢の力で骨付き肉もホロホロ、やわらかに。

酢には血圧の上昇を抑えたり、カルシウムの吸収を促す働きがあります。

《材料》 (2人分)

鶏手羽元…230g
焼き豆腐…1/2丁
にんじん(短冊切り)…3cm幅
ピーマン(短冊切り)…2個
玉ねぎ(薄切り)…小1個

A { だし汁…300ml
砂糖…大さじ1と1/2
しょうゆ…大さじ2
黒酢…大さじ3

しょうが(薄切り)…少々
赤唐辛子(小口切り)…少々

《作り方》

- ① 野菜をそれぞれ切る。焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にAとしょうが、赤唐辛子を入れて温め、鶏手羽元を加えて蓋をして中火で12~13分煮る。
- ③ 野菜、焼き豆腐を順に加えて火が通るまで煮る。
- ④ 器に彩りよく盛る。