三色食品群

骨付き肉でボリューム感アップ！

手羽元と卵の照り煮

材料　２人分

手羽元・・・・・・・４本

卵・・・・・・・・・２個

B
- にんじん・・・・5mm厚さ４枚
- ブロッコリーの茎・・・5mm厚さ４枚
- もやし・・・・・1/2袋

A
- さとう・・・・・大さじ１と1/2
- しょうゆ・・・・・大さじ１と1/2
- 水・・・・・・・100ml

作り方

① 小さい鍋に卵を入れ、卵がかくれるまで水を入れて、沸とうしたら弱火で 10 分ゆでる。卵を取り出し、水につけて冷ます。卵をゆでている間に、にんじんとブロッコリーの茎の皮をむく。

② 別の鍋に A を入れて、中火にかける。沸とうしたら手羽元と B を入れて落しぶたをして弱火で煮る。時々手羽元をひっくり返しながら 15 分煮る。その間に、卵のからをむく。

③ 鍋から B を取り出し器に盛り付ける。からをむいた卵を鍋に入れ、煮汁が少なくなるまで煮て火をとめる。手羽元と卵を取り出して器に盛り付ける。

家計お助けアドバイス

＊落しぶたの作り方：アルミホイルを鍋の直径よりやや小さめに切る。角を折り丸みをもたせて、鍋の中にすっぽり入るくらいに折り曲げる。真ん中に直径１ｃｍくらいの穴をあける。

©2022 ひらかた地域活動栄養士会　栄養アドバイザー「萌」