

# 給食のレシピ紹介コーナー



今月は、7月の献立から、酢を入れてさっぱり味に仕上げた鶏肉のさっぱり煮を紹介します。まだまだ残暑がつづく9月にぴったりです。冷めてもおいしいので、まとめてたくさん作っておくのもいいですね。

## 鶏肉のさっぱり煮

材料	1人分	4人分
鶏手羽元	2本	40g
しょうが	2g	1かけ
白ねぎ	5g	20g
*酒	2.5g	小さじ2
*砂糖	3g	小さじ2
*濃口しょうゆ	10g	大さじ2強
*酢	7.5g	大さじ2
*水	4g	大さじ1強

### 【 作り方 】

- ① しょうがはみじん切りにするかすりおろす。白ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油（分量外）を少々入れて温め、手羽元の表面を軽く焼く。
- ③ \*と①のしょうが、白ねぎ入れて煮る。
- ④ 落とし蓋をして、弱火でコトコトとじっくり煮る。

※ 調味料は、味をみながら入れてください。

じっくり煮ると、骨ばなれもよく、食べやすくなります。ゆで卵と一緒に煮てもおいしいですよ。

