

今月の料理

Vol.34 鶏手羽元のスープ煮

〈栄養価（1人分）〉

エネルギー：228kcal、たんぱく質：13.3g

脂質：10.4g、食塩相当量：1.0g

●材料・分量（約4人分）

- 鶏手羽元(骨付)…………… 8本
- 酒(臭み抜き)…………… 適量
- ごま油…………… 小さじ1と1/2
- 乾燥春雨…………… 50g
- 白菜…………… 500g
- にんじん…………… 80g
- 長ねぎ…………… 100g
- しめじ…………… 100g
- 水…………… 800cc
- 中華スープのもと…………… 大さじ2
- 濃口しょう油…………… 小さじ4

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会新和分会(山川元子分会長ほか、11人)が担当しました。

●作り方

- ①鶏手羽元に酒をふりかけ、10分おいて水分をふき取る。フライパン(鍋でも可)にごま油をひいて熱し、鶏手羽元を焼く。
- ②乾燥春雨を1分ほど熱湯で戻す。
- ③白菜は長さ5cmに切り、軸は5mm幅、葉は1cm幅に切る。にんじんは皮をむいて5mm幅の薄切りにする。長ねぎは斜め切りにする。しめじは石づきを除いてほぐしておく。
- ④大きめの鍋に水を入れ、沸騰したら中華スープのもと(鶏がらスープのもとでも可)を入れる。
- ⑤④に①、③を入れる。しばらくしたらアクを取る。やわらかくなるまで煮て、濃口しょう油を加える。
- ⑥最後に②の春雨を入れ、味をととのえる。



天草花咲プロジェクト
あまくさ
オープンガーデン

あまくさオープンガーデン登録の
自慢のお庭を紹介します。

クリスマスローズガーデン倉岳

谷口敏博さん・眞利子さん宅(約100坪・倉岳町棚底)のお庭

クリスマスローズなどの花、梅や椿などの樹木に囲まれた手づくりの和風庭園です。ぜひご覧ください。



写真＝平成28年3月撮影

- * 駐車場＝5台。
- * 公開日＝2月下旬～3月上旬(9:00～16:00)。
- * 訪問人数制限＝なし。
- * 訪問時の連絡＝事前連絡は不要(訪問時はお声かけをお願いします)。
- * 注意事項＝雨天時は足元が滑りやすいので注意してください。

*** あまくさオープンガーデンに登録しませんか。詳細は本庁(別館)・都市計画課☎231111へ***