



とりなべ



材料(2人分)

- A
- 鶏手羽先…4本 ● 鶏手羽元…4本
 - 水…1ℓ
 - かつおと根昆布のだしパック…2パック
 - ガラスープ顆粒…小さじ3
 - 日本酒…100cc
 - 大根 千切り…400g
 - にんじん 千切り…200g
 - 小松菜…1/2束(100g)
 - しいたけ…大2枚(60g)
 - 好みでポン酢…少々

- ① ④を鍋に入れ沸かし、あくをとり弱火にして15分煮ます。日本酒100ccを加え、2～3分煮てアルコールを蒸発させます。



- ② 大根とにんじんをスライサーで千切りにします(大根は上の方が甘いので上の方がおすすめです)。小松菜を切って洗い、しいたけも切ります。



- ③ ①の鍋に大根、にんじんを加え沸いたら小松菜、しいたけを加えて出来上がりです。鍋が空いたら大根など追加します。このスープはとてもおいしいのでスープが残ったらご飯を入れて雑炊にするか、他の料理に利用してください。



栄養量

- ・エネルギー…349kcal
- ・たんぱく質…23.4g
- ・脂質…16.4g
- ・炭水化物…24.6g
- ・カルシウム…180mg
- ・鉄分…2.7mg
- ・食物繊維…7.7g
- ・食塩相当量…2.0g