

## ダイニングメニュー

ホロリとやわらか、あったかメニュー

# 手羽先のサムゲタン風

お客様の  
ご要望にお応えした!  
ヘルシー料理



### ■材料〈4人分〉

- 若とり手羽先……………8本
- 白ねぎ……………1本
- 生しいたけ……………6枚
- ◆A 水……………1,000ml
- もち米……………大さじ4
- しょうが(スライス)……………20g
- にんにく(つぶす)……………1片
- 鶏がらスープの素……………小さじ2
- 酒……………大さじ2
- 塩……………小さじ1~
- ごま油……………小さじ2
- 黒こしょう……………適量
- クコの実(水で戻したもの)……………少々

### ■作り方…調理時間約50分

- ①手羽先は骨に沿って、縦に切り込みを入れる。
- ②白ねぎは3cmくらいのぶつ切り、生しいたけは半分に切る。
- ③厚手の鍋に①・②・Aを入れてふたをして、弱火で30~40分煮込む。  
ごま油を入れ、味を調える。
- ④③を器に盛りつけ、黒こしょうをふり、クコの実をのせる。



- ・水分が足りなければ、途中で水を足してもよいです。
- ・しょうがの風味をもう少し効かせたい場合は、すりおろしたものを入れましょう。
- ・もち米がなければ、白米でもおいしくできます。
- ・栗やだいこんを具材にしてもおすすめです。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 212 kcal



厚生労働省・農林水産省作成