

2023年11月号

【料理名】手羽元とかぼちゃ、トマトの蒸し鍋



【主材料】（2～3人分）

鶏手羽元……6本（270g）

A塩……小さじ1

Aカレー粉……小さじ $\frac{2}{3}$

Aシナモンパウダー……小さじ $\frac{1}{3}$

Aオリーブ油……大さじ $1\frac{1}{2}$

Aおろしにんにく……小さじ $\frac{1}{4}$

かぼちゃ……正味 300g

トマト……小1個（120g）

レモン（くし形切り）……2切れ

【作り方】

1. 手羽元は縦に1本切りこみを入れ、Aをもみこんで室温に20分おく。
2. かぼちゃは1.5cm厚さ、4cm長さに切る。トマトはざく切りにする。
3. 厚手の鍋に1と2を入れてざっくりと混ぜ、水大さじ2を回し入れてふたをし、強火にかける。フツフツしたら弱火で15分ほど、火が通るまで蒸し煮にする（途中で一度混ぜる）。レモンを搾っていただく。

*蒸し煮にしているときに吹きこぼれそうになったらごく弱火にする。

【鍋あとは】リゾット！

鍋に残った具と煮汁にご飯150g、水 $\frac{1}{2}$ カップ、塩ひとつまみ、オリーブ油小さじ2を加えて混ぜる。強めの中火にかけ、汁がトロツとするまで煮つめる。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。