

2025年2月号

【料理名】新玉ねぎと鶏手羽元のレモン煮



【献立】

きのこたこの炒めマリネ

ほうれんそうと温泉卵のシーザーサラダ

【調理時間】30分

【カロリー】384 kcal

【塩分】2.2g

【主材料】（2人分）

新玉ねぎ……2個（400g）

鶏手羽元……6本

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A こしょう……少々

B 水……3カップ

B しょうゆ……大さじ1

レモン（輪切り）……6枚

【作り方】

1. 玉ねぎは縦半分に切る。手羽元は骨に沿って切りこみを入れ、Aをまぶす。
2. 鍋にオリーブ油小さじ2を中火で熱して手羽元を3分ほど転がしながら焼き、酒大さじ2をふる。
3. Bの水と、玉ねぎを加え、煮たったらアクを除く。しょうゆを加えて弱めの中火にし、ふたを少しずらしてのせ、15分ほど煮る。レモンを加えてさっと煮る。

●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。