

2025 年 11 月号

【料理名】大根と鶏手羽元のんにくスープ



【献立】

キムチチャーハン

ほうれんそうのナムル

【調理時間】 30 分

【カロリー】 279 kcal

【塩分】 1.1g

【主材料】（2 人分）

大根…… $\frac{1}{4}$ 本（350g）

鶏手羽元…… 4 本

にんにく…… 4 片

A 水……300 ml

A 鶏ガラスープの素……小さじ 1

小ねぎ（小口切り）…… 2 ～ 3 本分

【作り方】

1. 大根は皮をむいて乱切りにする。にんにくはつぶす。
2. 鍋にごま油大さじ 1 と①を入れて中火にかけて炒める。大根に油がなじんできたら手羽元を加え、全体に焼き色がつくまで焼く。
3. 酒大さじ 2 を加えて煮たて、A を加える。ひと煮たちしたらふたをし、弱めの中火で大根が柔らかくなるまで 20 分ほど煮、塩とこしょう各少々で味を調える。器に盛り、小ねぎを散らす。

●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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。