

2025年11月号

【料理名】大根と鶏手羽元のにんにくスープ



【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……300mℓ

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=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。