2025年12月号
【料理名】白菜と鶏手羽元の鍋

【献立】
〆のキムチうどん
小松菜のナムル

【調理時間】50分
【カロリー】359㎉
【塩分】3.4g

【主材料】（２人分）
白菜……¼株
鶏手羽元……６本
Ａ 水……１ℓ
Ａ 酒……大さじ３
Ａ 昆布（５㎝四方）……１枚
Ａ 塩……小さじ⅓
にら……½束
Ｂ おろしにんにく……小さじ½
Ｂ しょうゆ……大さじ１
Ｂ 酢……大さじ２
Ｂ 砂糖、韓国産粗びき赤唐辛子、ごま油……各小さじ１

【作り方】
1. 白菜は縦半分に切る。
2. 手羽元は骨に沿って切りこみを入れ、鍋に入れる。Ａを加えて火にかけ、煮たったらアクを除き、①を加える。ふたをして弱火で30～40分煮る。
3. にらは小口切りにし、Ｂと混ぜ合わせる。
4. 白菜はキッチンばさみで食べやすく切り、手羽元とともにとり分け、③をかけていただく。

●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㎖、1 合＝ 180㎖、大さじ 1 ＝ 15㎖、小さじ 1 ＝ 5㎖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。