

## 大根と手羽元の煮物

料 理 名	大根と手羽元の煮物	
材 料 名	数 量 (4人分)	作 り 方
手羽元	8本	① 手羽元は軽く酒をふって、もんでおく。 ② 大根、にんじんはいちょう切り、長ねぎは葉の部分まで2～3cmに切る。 ③ 鍋にサラダ油をひき、手羽元を軽く炒め、その後、野菜、しょうが、にんにくを軽く炒める。 ④ 材料が軽く炒まったら水を入れ、だしの素、しょうゆ、塩で味を調整する。 ⑤ 一度煮つまったら、ふたをして弱火で30分～1時間煮る。
○大根	1 / 2本	
○長ねぎ	1本	
にんじん	1本	
しょうが	1ケ	
にんにく	1かけら	
だしの素	1本	
しょうゆ	約50cc	
塩	適量	
酒	約50cc	
水	約1200cc	
サラダ油	適量	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギーkcal タンパク質 g)