

エコレシピ② ~とり手羽先を使いきる~

※分量は2人分目安量、()は1人分量 (g)

エコポイント

- 身がほとんどついていない手羽先の先の部分を使って、おいしいスープをとります。
- 身の部分は、使いこなせずに冷蔵庫にあまりがちなオイスターソースを活用して下味をつけて焼きます。
- 白ねぎの青い部分も、細く切ってスープの具にするとおいしく食べられます。
- 加熱調理に時間がかかる大根を、電子レンジであらかじめ加熱しておくことで早く火がとおり、時短になります。



食べきり

使いきり

エネルギー削減

時短調理

ごはん

米 140g (70)

主食



手羽先の中華焼き

主菜

副菜

【材料】

鶏手羽先	8本	(80)	れんこん	60g	(30)
オイスターソース	大さじ 2/3	(6)	長いも	60g	(30)
しょうゆ	小さじ 2/3	(2)	塩	少々	

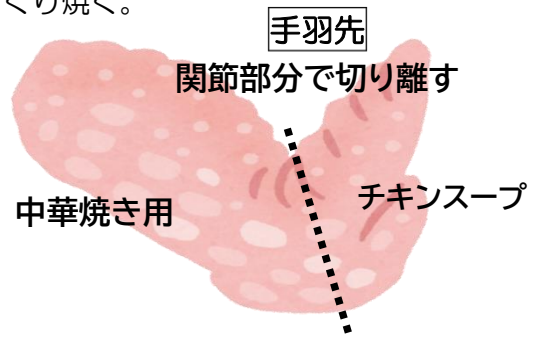
【作り方】

- ① 手羽先は、先の部分を切り落とす。先の部分はチキンスープで使うのでとっておく。
- ② ポリ袋に手羽先とオイスターソース・しょうゆを入れてもみこみ、10分程度おく。
- ③ れんこんと長いもはよく洗い皮ごと1cmの厚さに切り、水にさらしておく。
- ④ フライパンにクッキングシートを敷き、②③を並べて両面を焼き器に盛る。

※ 焦げやすいので火加減に注意し、中火～弱火でじっくり焼く。

またはグリルで10分程度焼いてもよい。

- ⑤ 焼き上がったれんこんと長いもは、軽く塩をふって手羽先に添える。



だいこんと白ねぎのソテー

副菜

【材 料】

だいこん	80g	(40)	ごま油	小さじ1	(2)
白ねぎ	60g	(30)	塩	少々	

【作り方】

- ① だいこんはよく洗い、皮ごと短冊切りにし、耐熱容器に入れ電子レンジで加熱する(600W2分)。
- ② 白ねぎは青い部分と白い部分に分け、白い部分は1cm幅のななめ切りにする。
※ 青い部分は、チキンスープに使うので取り分けておく。
- ③ フライパンにごま油の半量を熱し、①②を炒め、白ねぎがしんなりしたら、塩少々で味をつけ、仕上げに残りのごま油を加える。

チキンスープ

副菜

【材 料】

こまつな	60g	(30)	手羽先の先の部分	8本分	
白ねぎ	10g	(5)	(スープ用)		
(青い部分)			塩	小さじ1/3	(1.0)
水	2カップ	(200)	こしょう	少々	

【作り方】

- ① 手羽先の先の部分と水を鍋に入れ、5~6分あくをとりながら煮てスープをとり、手羽先の先は取り出しておく。
- ② こまつなは2cm長さに切る。
- ③ 白ねぎの青い部分は斜め細切りにしておく。
- ④ ①の鍋に②を入れてさっと煮る。
- ⑤ 塩・こしょうで味をととのえ、③を加えて火を止める。

【栄養価】(1人分) 野菜量 135g

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
ごはん	239	4.3	0.6	4	1.0	0.4	0
手羽先の中華焼き	211	15.6	13.1	29	1.0	0.9	1.2
だいこんと白ねぎのソテー	34	0.6	2.1	21	0.0	1.3	0.5
チキンスープ	19	2.2	0.8	55	1.0	0.7	1.2
計	503	22.7	16.6	109	3.0	3.3	2.9

参照：大阪市 健康づくりのための食生活献立集 令和3年3月より