



9月3日 3年生



手羽元のりんご酢煮 ミネストローネ ご飯

【手羽元のりんご酢煮】

<材料・2人分>

◎鶏手羽元 6本 (300g) ◎キャベツ 1/6個 (200g)

【煮汁】 ◎だし 1/2カップ ◎リンゴ酢 1/8カップ

◎醤油 大1 1/2 ◎ハチミツ大1

<作り方>

- ① 手羽元は水で洗い、水気をふく。
- ② 厚手の鍋に煮汁の材料を入れて混ぜ、中火にかける。煮立ったら、手羽元を入れて落とし蓋をし、時々上下を返しながら弱めの中火で40~50分煮る。
- ③ 落とし蓋を取り、キャベツをのせる。強火にしてふたをし、3~4分蒸し煮にする。

【ミネストローネ】

<材料・2人分>

◎ベーコン 1枚 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎キャベツ 1枚

◎にんじん 1/4本 ◎トマト (ホール) 2缶 ◎パセリ 適量

◎オリーブオイル 適量 ◎ニンニク 適量 ◎固形スープ 1個

◎ローリエ 1枚 ◎塩・こしょう 少々 ◎水 300cc

<作り方>

- ① ベーコンは1cm幅、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、トマトは1cm角に切る。
- ② 包丁の腹でつぶしたニンニクをオリーブオイルでじっくり炒め、ニンニクがきつね色になり始めたら、ベーコン、たまねぎ、にんじん、キャベツを炒める。(ニンニクは取り出す。)
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、トマト、水、固形スープの素、ローリエを加える。
- ④ 塩・こしょうで味を整え、皿に盛ったらパセリを散らす。