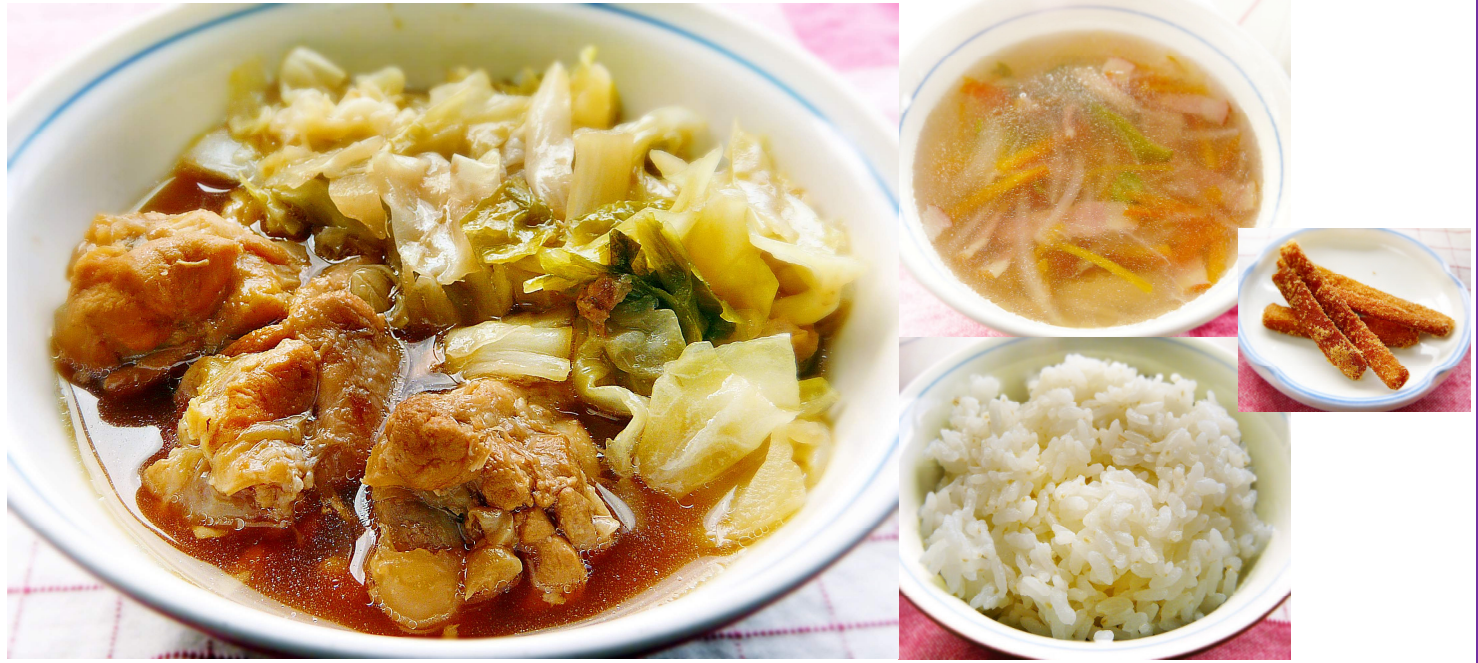




9月27日 3年生



## 手羽元りんご酢煮 具沢山コンソメスープ ご飯

### 【手羽元りんご酢煮】

<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 大さじ1 1/2  
◎ハチミツ 大さじ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。

### 【具沢山コンソメスープ】

<材料・2人分>

- ◎人参 1/6本      ◎椎茸 1個      ◎玉ねぎ 1/6個      ◎インゲン 2本  
◎水 300cc      ◎塩コショウ 少々      ◎コンソメ 1個      ◎ベーコン 1枚

<作り方>

- ① しいたけ、玉ねぎは薄切り、人参は細切りに、いんげんは筋を取り、小口切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にコンソメ・水を入れ火にかけ、沸騰したらベーコン、野菜を入れる。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、塩コショウで味を整える。