



10月24日

3年生



手羽元のリンゴ酢煮 具沢山コンソメスープ ごはん

【手羽先のリンゴ酢煮】

<材料・2人前>

◎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・水を入れ火をかけ、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。