

◎メニュー名：にごり酢で作る鶏肉のさっぱり煮

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：30分	分量目安:2人分	エネルギー：464kcal(1人分)	食塩相当量：3.3g(1人分)
----------	----------	--------------------	-----------------

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

小松菜	β-カロテン	脳の老化防止	・・・認知症予防
にんにく	アリシン	免疫力向上	・・・生活習慣病予防
鶏手羽元	たんぱく質	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量（g・ml）
鶏手羽元	6本（360g）
にんにく	1かけ（6g）
サラダ油	小さじ1
= A =	
『免疫ケアにごり酢』・水	各大さじ3
しょうゆ・酒・砂糖	各大さじ2
小松菜	（茹でたもの）60g



作り方

①手羽元はキッチンペーパーで水気を拭き取る。肉厚の部分の骨に沿って包丁の刃先を刺して貫通させ、2cm位切り込みを入れる。にんにくは繊維に沿った薄切り。
Aはあわせて混ぜておく。小松菜は長さ4cmに切る。
②フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏手羽元の皮面を下にして並べる。全体に軽く焼き色がつくまで焼く。
③一旦火を止め、にんにく・Aをあわせて再度中火にかける。沸騰したらあくを取り、アルミホイルで落し蓋をする。弱～中火にし、途中裏返しながら15分位煮る。落し蓋を外し、5分位煮詰める。
④器に③を盛りつけ、小松菜を添える。

パーフェクトレシピポイント

にごり酢を使用し、後味すっきりまろやかに仕上げた「鶏手羽元のさっぱり煮」です。にごり酢には免疫力向上や腸内環境の改善にも良い酢酸菌が豊富に含まれています。
また、お酢の主成分である酢酸は内臓脂肪減少に役立ちます。鶏肉は骨粗しょう症に良い骨の材料となるたんぱく質の他、ビタミンB群はにんにくに含まれるアリシンと一緒に摂ることで、吸収率がアップします。添え野菜の小松菜はβ-カロテンをはじめ、カルシウム、鉄分などの栄養素が豊富な優秀野菜。酢の作用により、長時間煮込まなくても鶏肉が柔らかく仕上がり、下ごしらえの隠し包丁で身離れもしやすくなります。