



からだに
やさしく美味しい!

シニア向けレシピ



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
391 kcal

1人分
食塩相当量
2.1g

1人分
たんぱく質
30.7g

みかんの香りを楽しめる、
秋冬におすすめのおかずメニュー♪

鶏手羽元とみかんの照り煮

たんぱく質の一種であるコラーゲンは、骨や関節の健康維持のために重要ですが、体内で生成をする際にサポートしてくれるのがビタミンCと鉄分です。
今回のメニューはコラーゲンの材料となるたんぱく質を鶏手羽元から、
ビタミンCをみかん、鉄分をほうれん草から摂取できるおすすめのお食合わせです。

※日本食品標準成分表 2021年版(11訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

鶏手羽元	8本	水	100ml
みかん	2個(正味120g)	醤油	大さじ1と1/3
ほうれん草	1束	酒	大さじ1
こめ油	小さじ1	砂糖	大さじ1/2
		みりん	小さじ1

- 1 みかんは横に半分に切り、果肉も含まれるように果汁を絞ります。
- 2 ほうれん草は根元に十字の切り込みを入れてよく洗います。
水がついたままラップで包み、耐熱容器にのせて
電子レンジ(600W)で2分加熱したら水にさらします。
水気をしっかりと絞り、4cm幅に切ります。
- 3 フライパンにこめ油を入れて中火で熱し、
鶏手羽元を入れて全ての面に軽く焼き色が付くまで焼きます。
- 4 3に1とAを加え、煮立ったら落とし蓋をし、弱火で10分ほど
時折裏返ししながら煮ます。
- 5 落とし蓋を取って中火で水気を飛ばし、たれが絡まってきたら
皿に盛り、2を添えます。



ココがPOINT!

鶏手羽元に焼き色が付くまで焼くことで、
お肉の中に旨みを閉じ込めることができます。