

鶏手羽元と大根のスープ煮



栄養価
一人あたり

エネルギー
259kcal

材料 3人分

鶏手羽元 6本
大根 150g
ネギ 15g

水	150ml	}	A
酒	大さじ1		
鶏ガラスープの素	小さじ1		
にんにく、しょうが	各1かけ		
ブラックペッパー	お好みで		

たんぱく質	22.7g
脂質	15.4g
炭水化物	4.0g
塩分	0.7g

作り方

- 1、大根は1cm幅の半月切り、ねぎは小口切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 2、鍋に鶏手羽元、大根、Aを入れて強火で加熱する。
- 3、沸騰したらあくを取り除く。
- 4、蓋をして弱火で20～30分煮込む。
- 5、ブラックペッパーで味を調え、盛り付けたらネギを散らす。

鶏手羽元には、ビタミンB6やナイアシンなどビタミンB群が多く含まれています。ビタミンB群は、糖質やたんぱく質、脂質など体に必要な栄養素の代謝を助ける働きがあります。

水溶性のビタミンであるため、スープや煮込み料理にすると溶け出した分も摂取することができておすすめです。

大根以外にきのこや他の野菜を入れればボリュームアップでき、さらに美味しく頂けます。