

 おうちご飯レシピ

手羽元の 減塩軟らか黒酢煮

利恵先生からのワンポイント

- ★少ない煮汁で煮物を作ると、その分だけ調味料を減らせます。具材が浸らないので、きちんと落としづたをし、ある程度煮えてきたらじっくり返しながら全体に味をなじませましょう。
- ★水分を飛ばすように煮ていくと、さらに味が染み込みやすくなります。
- ★肉を煮る際に酢を加えると、短時間でも身を軟らかくでき、脂っこさも抑えられます。



材料（4人分）

タマネギ	1個
ニンニク	ひとかけ
卵	4個
a) なんでもイケま酢くろ酢たれ	150cc
水	50cc
手羽元	12本
みりん	大さじ1

作り方

- ① タマネギは皮をむき8等分のくし形切りにする。
- ② ニンニクをすりおろす。
- ③ 沸騰した湯に分量外の塩と卵を入れる。6分ゆでたら取り出し、冷水で冷やしてから殻をむく。
- ④ フライパンに②とa)を入れて中火にかける。沸騰してきたら手羽元と①、③を入れ、アルミホイルで落としづたをして中火で10分煮る。
- ⑤ 落としづたを外したら、手羽元と卵に煮汁がまんべんなく付くように上下をじっくり返しながら、さらに強火で10分煮て煮汁の水気を飛ばす。
- ⑥ みりんを加えて全体的になじませ、照りが出てきたら火を止めて器に盛る。

使用したMOA自然食品
平飼いの精卵／なんでもイケま酢くろ酢たれ



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。

<https://ouchi-gohan.net>