

# 主菜

# 手羽元のしょうが煮



### 料理の特徴

とりの手羽元を、しょうがを入れて甘辛く煮込みます。冷める時に味がしみこむので、火を止めてから、なじませるのがポイントです。

給食では大量に煮るため、表記の調味料の半量で作っています。

エネルギー155kcal、食塩相当量0.8g

### 材料（4人分）※中学生の量を基にしています。

とり肉（手羽元）	8本
しょうが	30g
酒	小さじ1強
砂糖	大さじ2と2/3
しょうゆ	大さじ2
水	適量

### 作り方

- 1 しょうがは、せん切りにする。
- 2 鍋に湯を沸かし、沸騰後、手羽元を入れてゆで、あくと脂をとる。
- 3 ゆで湯を捨てた鍋に、水気を切った手羽元、カッコ内の調味料、しょうがを入れ、ひたひたになるくらいの水を加える。
- 4 落としぶたをし、更に鍋のふたをして30分程度煮る。
- 5 火を止めてなじませる。

### 給食の献立（中学校）



ごはん

ごま塩

手羽元のしょうが煮

じゃが芋のから揚げ

ジュリエンスープ

牛乳

※栄養量は、カッコ内の調味料を半分摂取した場合の値です。

\*しょうがのほかに、にんにくを加えて煮込んでよいでしょう。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～  
学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。