



鶏手羽とおとし長芋の鍋

長芋のふわふわ落とし団子で
あったか鍋♪

食推さんの



おうちでヘルシークッキング③④

骨太レシピ



カルシウム 199.7mg
骨のもとになる



ビタミンD 0.51μg

カルシウムの吸収促進



エネルギー：301.7kcal



食塩相当量：1.6g

～鶏手羽とおとし長芋の鍋～

【材料（2人分）】

鶏手羽先	4本	長ねぎ（青い部分）	1本分
塩	少々	しめじ	60g
長芋	150g	豆腐（絹）	1/2丁（150g）
片栗粉	大さじ4	水	800ml
しょうが	1かけ（10g）	塩	小さじ1/4
水菜	100g	しょうゆ	大さじ1/2
長ねぎ（白い部分）	1/2本（70g）	みりん	大さじ1

【作り方】

1. 手羽先は骨の間に切れ込みを入れ、塩をまぶす。
2. 長芋は皮をむいて、すりおろし片栗粉を混ぜる。しょうがは皮付きのまま薄切りに、水菜は食べやすい長さに切る。長ねぎ（白い部分）は1cm幅の斜め切りにしめじは石づきをおとし、小房に分ける。豆腐は食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に手羽先、長ねぎ（青い部分）しょうが、水を入れ火にかける。沸騰したら、アクを取り火を弱め蓋をし30分煮て、長ねぎとしょうがを取り出す。
4. Aを加え、長芋をスプーンですくい、そっと落としていく。長芋のまわりが固まってきたら、静かに裏返す。他の材料を入れて煮る。

