

冬

とやまエコ・レシピ PART1

## 鶏肉と根菜の黒酢煮

調理時間

40分



いっしょに作ろう!

とやま  
エコ・  
クッキング

## 材料 4人分

大根 …………… 100g  
 蓮根 …………… 100g  
 長芋 …………… 100g  
 きぬさや …… 6枚  
 鶏手羽元 …… 8本  
 サラダ油 …… 大さじ1  
 水…………… 300cc

砂糖 …………… 大さじ1.5  
 しょうゆ …… 大さじ2  
 黒酢 …………… 大さじ2  
 みりん …………… 大さじ1  
 酒…………… 大さじ2

## 下準備

- ・大根はよく洗って、皮つきのまま5mm厚さのいちょう切りにする。
- ・蓮根、長芋はよく洗って、皮つきのまま5mm厚さの輪切りにする。
- ・きぬさやは筋を取り、斜め半分に切る。
- ・鶏手羽元は骨に沿って切り目を入れる。

## 作り方

- 1 深めのフライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏手羽元の表面を焼く。
- 2 1に大根、蓮根、長芋を加えて炒め、全体に油がまわったら水を加えてフタをする。
- 3 沸騰したら中火にし、5分ほど煮る。野菜が柔らかくなったらAを加えてフタをし、中火で10分ほど煮る。(途中で裏返し、全体に味がからむようにする)
- 4 煮汁が半分ほどになったらきぬさやを加えて火をとめ、フタをしたまましばらく置き味を含ませ、器に盛り付ける。

Eco Point



- ★旬の野菜を使います
- ★根菜は、皮ごと使って生ゴミの削減UP
- ★煮る時にはフタをして熱効率UP
- ★野菜を薄めに切って、火通りよく煮る時間も短縮
- ★コンロのタイマー機能を使うと、加熱のしすぎや無駄なエネルギーをカット

今回のナビゲーター/西本真理子さん

「日本海ガス(株)ショールームPrego」所属。  
 省エネの最新ガス機器を多数展示している「Prego」で、講師として家庭料理を中心としたレシピを考案・紹介しています。

