

コラーゲンたっぷり、お肌つるるん！

「鶏手羽元の ふっくら蒸し煮」

【材料3～4人分】

鶏手羽元	鶏がらスープの素
… 1パック(6～8個)	…………… 適量
白菜…………… 1/4	貝柱のスープの素
人参…………… 1/3	…………… 適量
舞茸…………… 半パック	コショウ…………… 適量
シメジ…………… 半袋	赤ワイン(辛口) …… 適量
クルミ…………… 適量	
ラフランス(洋梨)	
…………… 1/2	

1人分	●エネルギー	120kcal	●脂 質	1.2g
米養量	●たんぱく質	9.0g	●塩 分	1.4g



火を消し15分蒸らします。
この時、お好みでゆずを加え
ると香り付けになります。



白菜、人参、ラフランスは食べ
やすい大きさに切ります。舞
茸とシメジは石突きを切り
落とし、適当な大きさにほぐ
します。クルミはやや大きめ
の方が食感が楽しめます。



蒸し終われば完成です。薄味
に仕上げてありますので、盛
り付け後に各自お好みで味
の調整をしてください。



バットやボウルなどを使い、
鶏手羽元にコショウと赤ワイ
ンで下味を付けます。(約10
分)
★ここがポイント
赤ワインの色素が食材に付
きますので、気になる方は赤
ワインの代わりに日本酒を
ご利用ください。



土鍋に1と2の全ての食材
を入れ、2種類のスープの素
を加えます。あとは蓋をして
15分中火で蒸し煮にします。
★ここがポイント
鶏手羽元は野菜の上に並べ
るように入れてください。ま
た、煮る時間は鶏手羽元の太
きさにより調整してください。



今回は一般的な土鍋を
使用しましたが、この
料理にはタジン鍋が最も適し
ています。
タジン鍋をお持ちの方は、工程
3の蒸し煮時間と工程4の蒸
し時間を、それぞれ12分に
してお試ください。

