



手羽元のサムゲタン風



本来は丸鶏を使いお腹にもち米などを詰めて煮込む韓国料理のサムゲタンを、手羽元を使ってアレンジしました。味付け簡単、食材を切って煮込むだけで完成です！



【材料】2人分

手羽元	4本
長ねぎ	1本
もち米 (なければうるち米)	大さじ2
水	500cc
生姜	1かけ
にんにく	1かけ
酒	大さじ2
塩	小さじ1/3

【1人分】 291kcal
たんぱく質 23.7g
塩分 1.6g

お好みに仕上げに小ネギやごま油を少し入れてお召し上がりください。大根やごぼうなどの野菜や、きのこ類を入れても美味しく食べられます。



【作り方】

- ① 長ねぎは1.5cm幅の斜め切り、生姜は薄切りにし、にんにくは包丁の腹でつぶしておく。
- ② 手羽元は骨に沿って切り込みを入れる。
- ③ 鍋にすべての材料を入れ、火にかける。
- ④ 沸騰したらアクを取り、弱火にして30分煮込む。



～生姜の栄養～

生姜の辛み成分であるジンゲロールは、加熱すると一部がショウガオールという成分に変化します。ショウガオールは熱をつくり出す働きがあり、体を温める効果があります。体温を上げることで、免疫力の上昇が期待できます。

