

Wings Source Grated Apples Boiled

Fellow Food Health Care



2018
Mars

3月号

塩分が気になる方へ！減塩レシピ 手羽元のすりおろしリンゴ煮

りんごの香りと優しい甘味が引き立つ煮込み料理

作成時間.....35分
カロリー.....1206kcal
塩分.....3.4g
糖質.....11.7g

■ 材料 2~4人前

鶏手羽元.....10本
すりおろしりんご.....200g
おろしにんにく.....小さじ1
おろし生姜.....小さじ1
減塩醤油.....50cc
リンゴ酢.....150cc
ラカントS顆粒.....大さじ3
糖質ゼロ日本酒.....50cc
白ごま.....小さじ1

■ 作り方

- 1 全ての材料を鍋に入れ、全体を混ぜる。火をつけて沸騰したら弱火にする。
- 2 落とし蓋をして20分煮込む。
- 3 落とし蓋を外し、さらに10分煮込む。
- 4 器に盛り付け、白ごまを振りかける。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

手羽元は、カロリーは少し高いですがビタミン類も多く含んでおり、特にビタミンAやビタミンKが豊富に含まれています。ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保つ効果があり、ビタミンKは骨粗鬆症の予防に有効です。また、手羽元の皮に含まれるコラーゲンは肌の細胞を新しく作ってくれ、細胞の活性化によって肌のツヤやキメを整える効果が期待できます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



お肉が柔らかくて
美味しい！！

豊橋ハートセンター 循環器内科
足立 優也 先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

お酢は煮込むことで酸味が弱まり旨味が変わるので、ゆっくりコトコト煮込んで鶏肉の旨味を引き出しましょう。

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部
こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

株式会社フェロー 牧野圭祐