

【主菜】鶏手羽元のウーロン茶煮

食生活改善推進員が考案したたんぱく質を強化したメニューをご紹介します。
鶏手羽元をウーロン茶と調味料で煮込む事により、さっぱり美味しく仕上がります。
ぜひお試しください。

☆ 材料（作りやすい量 約2人分）

鶏手羽元	200 g	(4本)
にんにく	4 g	(0.5片)
ウーロン茶	90ml	
酒	8g	(小匙1.5)
みりん	20 g	(大匙1強)
しょう油	13 g	(小匙2強)
八角	適量	
かたくり粉	1g	
水	6g	
油	1g	

☆つくりかた

- ① 鍋に油とにんにくを入れ、鶏手羽元を色よく焼く。
- ② ウーロン茶と合わせ調味料Aを入れて弱火で20分から25分煮る。
(八角がない場合は、なしでも大丈夫です)
- ③ 鶏手羽元を取り出し煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ お皿に鶏手羽元を盛り付け、煮汁をかける。



健康・食事で気になる
ことがありましたら、
市管理栄養士までご連
絡ください。



1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
鶏手羽元のウーロン茶煮	219	17.2	12.6	13	1.1

【おすすめの簡単組み合わせメニュー】ごはん、五目豆、もやしとピーマンのナムル