③ 別鍋にⒷの水と調味料を加えて、ひと煮立ちさせ、②を入れる。

② フライパンにサラダ油をひき①を入れて、薄く焼き色がつくまで焼く。

① 手羽元にフォークで数か所穴をあける。

⑥小松菜とスイスチャードを3㎝くらいに切る。人参は短冊切りにする。

⑤ 落し蓋を取り、煮汁が 1/4 量程度になったら、火を止める。

④ ③に落し蓋をして、弱火で 15 分程度煮込む。

⑨ ⑧に⑤を盛り付ければ・・・

⑧ フライパンにサラダ油を敷き、Ⓐを塩こしょうで軽く炒め、皿に取り上げる。

⑦ パプリカとたまねぎをくし切りにする。

SECOND SEASON

食改（しょっかい）キッチン

Healthmate recipe of this month

レシピを調理した食改さん

野村妙子（たえこ）さん、脇田ノリ子さん

今月のレシピ

彩り野菜のソテーと鶏手羽元の甘辛煮

【材料】（4人分）

Ⓐ
- □小松菜／2株
- □人参／1/2本
- □エリンギ（スライス済み）／1袋
- □たまねぎ／1/2個
- □パプリカ／100g
- □スイスチャード／5本 ※セロリで代用可

□塩こしょう／適量
□サラダ油／適量
□鶏手羽元／12本

Ⓑ
- □水／200ml
- □濃口しょうゆ／大さじ3
- □料理酒／大さじ3
- □砂糖／大さじ3
- □生姜のすりおろし／大さじ1

□サラダ油／大さじ1

Ⓐの野菜は、お好みの野菜で代用できます！

Special Offer

フェアフィールド・バイ・マリオット・鹿児島たるみず桜島のレシートのご提示で温泉水をプレゼント！
宿泊券やお食事券、プレミアム焼酎などの豪華景品が当たる抽選会も開催いたします。
詳しくはお電話にてお問い合わせください。

プレミアム焼酎
＼「森伊蔵」を使用したカクテル／

垂水の大自然で育った食材を全店舗でお楽しみいただけます。

SHERATON Kagoshima

〒890-0051 鹿児島市高麗町43-15　TEL: 099-821-1111
www.marriott.com/ja/hotels/kojsi-sheraton-kagoshima/

▲公式ホームページ