



① 手羽元にフォークで数か所穴をあける。



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。



③ 別鍋に②の水と調味料を加えて、ひと煮立ちさせ、②を入れる。



④ ③に落し蓋をして、弱火で15分程度煮込む。



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。



⑥ 小松菜とスイスチャードを3cmくらいに切る。人参は短冊切りにする。



⑦ パプリカとたまねぎをくし切りにする。



⑧ フライパンにサラダ油を敷き、⑦を塩こしょうで軽く炒め、皿に取り上げる。



⑨ ⑧に⑤を盛り付ければ・・・



食改完了

【1人あたり】
エネルギー 468kcal
食塩相当量 2.8g

SECOND SEASON
しょっかい
**食改
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)

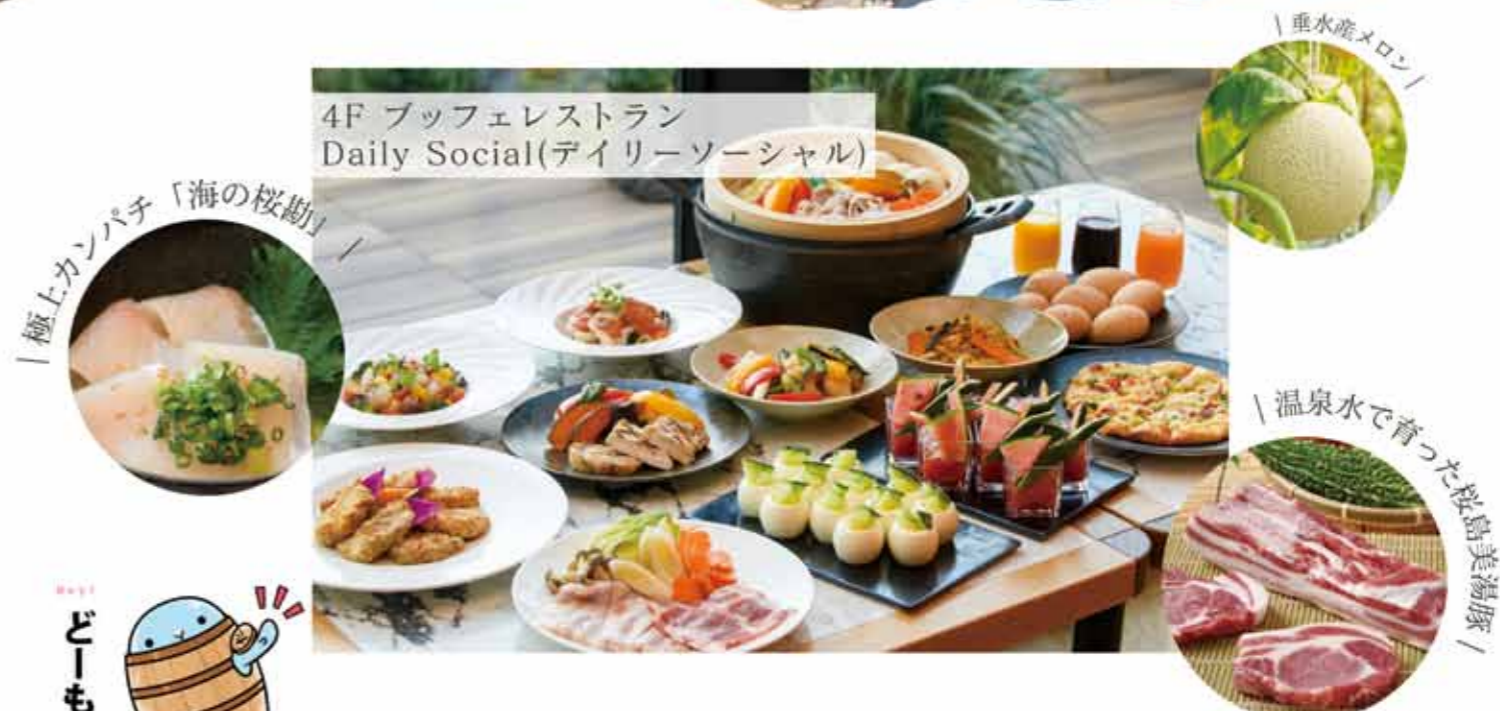
- 小松菜 / 2株
- 人参 / 1/2本
- エリンギ(スライス済み) / 1袋
- たまねぎ / 1/2個
- パプリカ / 100g
- スイスチャード / 5本 ※セロリで代用可
- 塩こしょう / 適量
- サラダ油 / 適量
- 鶏手羽元 / 12本
- 水 / 200ml
- 濃口しょうゆ / 大さじ3
- 料理酒 / 大さじ3
- 砂糖 / 大さじ3
- 生姜のすりおろし / 大さじ1
- サラダ油 / 大さじ1

④の野菜は、お好みの野菜で代用できます！



Tarumizu Fair
垂水フェア

2024
6.4 - 7.31
tue - wed



4F ブッフェレストラン
Daily Social(デイリーソーシャル)



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。

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。



〒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