

鶏の 柿ジャム煮

(作り方)

- ①皮目下にして、手羽に火を通す
- ②玉ねぎを入れ、火を弱める
- ③しょうゆ、酒、水を入れて煮詰める
- ④ジャムを20g加えて、一煮立ちさせる
- ⑤手羽と玉ねぎを皿に盛り、青ネギ、黒コショウをかけてジャム10gを添える

(材料)

手羽...110g

玉ねぎ...50g

しょうゆ...5g(小1弱)

酒...9g(小2弱)

水...30ml

ジャム(柿)...20g(大1)

サラダ油...4g(小1弱)

青ネギ...2g

黒コショウ...適量

柿ジャム(添え用)...10g(大1/2)

食塩
0.9g

<栄養成分表示>

エネルギー	...	301	kcal
たんぱく質	...	20.5	g
脂質	...	19.8	g
炭水化物	...	5.6	g
食塩相当量	...	0.9	g

<ポイント>

★柿ジャムで優しい甘さに

★こしょうを味のアクセントとして
加える



こしょうを
使うときは、
黒こしょうが
おすすめ!!