

食を楽しむ、考える。

One Point!

骨付き肉を使うことでボリューム感が出るので、少量でも満足感が得られます。



コラーゲンが豊富な鶏手羽元
煮込み料理でコクと旨味がアップ！
ヘルシーチキンカレー

材料 (2人分)

- 269794 産直 近江鶏手羽元筋目入り …… 6本
- 265012 白バラヨーグルト生乳100 …… 100g
- 赤唐辛子(種をとる) …… 1/2本
- にんにく・土生姜(みじん切) …… 各 1/2片分
- 水煮トマト缶 …… 1/2缶(200g)
- 玉ねぎ(みじん切) …… 1/2個分
- バター・カレー粉 …… 各大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/2
- ウスターソース …… 大さじ1/2
- ご飯 …… 300g

作り方

- 鶏肉をヨーグルトに3時間漬けておく(夏場は冷蔵庫で置く)。
- 鍋にバターを溶かし、赤唐辛子、にんにく、生姜を入れ、焦がさないように香りが出るまで炒める。玉ねぎも入れて10分程度炒めたらカレー粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒めて赤唐辛子を取り出す。
- ②に水煮トマトを加え、水気がなくなるまで煮る。①をヨーグルトごと加えて混ぜ合わせ、水100mlと塩を入れる。弱火で30分ほど煮込み、最後にウスターソースを加えてひと煮立ちさせる。器にご飯を盛り、カレーをかける。

産直

269794 冷凍 次回11月 4回

滋賀県・シガポートリー

近江鶏手羽元
筋目入り(バラ凍結)

600g ★



使いやすい
バラ凍結

皿:直径約23cm

本体 **598**円
(税込 646円)

近江鶏の手羽元。調理しやすい一本筋目入り。

鶏手羽元



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイサー
ビスでの栄養指導、民間
企業の食生活改善事業に
あたっています。

美肌としなやかな体づくりに必要な
コラーゲンが豊富

鶏手羽は手羽元と手羽先、手羽中の3つの部位に分かれます。手羽元は羽の付け根に近い部位で、骨が太く、肉は手羽先より多くついており、やわらかく、ジューシーで旨味がたっぷりあります。コラーゲンが豊富に含まれ、肌の潤いを保ち、骨や関節の健康維持に効果が期待できます。たんぱく質が豊富で、炭水化物や脂質、たんぱく質などの代謝に関わる補酵素のナイアシン、ビタミンB6なども含みます。手羽元を上手に活用してしなやかな体を作りましょう！