

### 大根と手羽元のオイスターソース煮（4人分）

大根	400g
鶏手羽元	8本
青ねぎ	2本
A	
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
しょうゆ	小さじ4
オイスターソース	大さじ1/2
B	
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1



#### （下準備）

- 大根は乱切りにする。
- 青ねぎは斜め薄切りにする。
- しょうがは薄切りにする。
- にんにくは皮をむく。

#### （作り方）

- ① 鍋に大根、手羽元、Aを入れ、かぶるくらいの水を加え強火にかける。
- ② 煮立ったらあくをすくい、落とし蓋をして中火でやわらかくなるまで煮る。
- ③ 落とし蓋を取り煮汁が半分になるまで煮つめたら、火を弱めてBを加えとろみをつける。器に盛り、ねぎを添える。

#### 1人分栄養価

エネルギー 167kcal たんぱく質 14.0g 脂質 9.1g  
炭水化物 6.0g 食塩相当量 1.3g  
カルシウム 35mg 食物繊維 1.5g

## 野菜をおいしく使いきろう！



野菜にひと手間かけて使いやすい状態で保存しておく、忙しい時でもさっと使えるため食材がムダになりにくいです。また、保存の方法によって鮮度が長持ちします。

### 冷凍のコツ

ほうれん草などの青菜やブロッコリーはゆでてから冷凍します。

ねぎ、にんじんなどは食べやすい大きさに切って冷凍します。

### 長持ちさせるコツ

野菜は栽培されている状態で保存すると長持ちします。

また、キャベツの芯をくりぬいたり、新聞紙で包んで保湿保温して保存します。

### 保存食のコツ

野菜が食べきれないと思ったら、昔ながらの知恵を活用しましょう。

「塩、砂糖、酢」を使って漬け物などの保存食にします。