



<材料：6本分>

【タレ】

手羽先	6本	はちみつ	大さじ4
塩・胡椒	適量	酒	大さじ3
【付け合わせ】		濃口醤油	大さじ2
〔ブロッコリー	60g	酢	大さじ2
〔ミニトマト	6個	味噌	大さじ2
		おろししょうが	小さじ2
		おろしにんにく	小さじ1

<栄養価：1本分>

エネルギー：120 kcal たんぱく質：6.7 g 脂質：5.2 g 炭水化物：10.8 g 食塩：1.3 g

<作り方>

- ① 骨に沿って手羽裏に包丁で切り込みを入れ、塩・胡椒をすりこむ。
- ② タレの材料を耐熱皿に入れ混ぜ合わせる。①の肉を加えてよく絡める。平らに並べて、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ③ レンジから取り出し、再度タレを絡めてラップなしで10分加熱する。さらに裏返して2分加熱する。器に盛り、耐熱皿に残ったタレをかける。
- ④ ブロッコリーは小房に分けてゆで、トマトと一緒に添える。

📌 一口メモ

手羽先の代わりに手羽元を使うと、肉が多くボリュームがあり、脂肪が少ないので、食べごたえのあるあっさりした照り焼きになります。

手羽は鶏の羽の部分で、根元から「手羽元」「手羽中」「手羽先」に分けられます。お店で手羽先というと、一般的に「手羽中」と「手羽先」が繋がった状態で売られています。

🍷 健康・栄養情報

手羽先は骨が多く、栄養がないように見えますが、たんぱく質はもも肉と同じくらい含まれていて、その一種であるコラーゲンが多いのが特徴です。コラーゲンは、ヒトの皮膚の40%、骨・軟骨の10~20%、血管の7~8%を占めています。コラーゲンは時間をかけて煮ると、低分子化して吸収されやすくなります。さらに酢を入れて煮ると、1.4倍溶出量が増え、骨から溶出するカルシウムも1.8倍になります。

😊 キッズ

簡単なのですべての作業をおうちの人と一緒にやってみましょう。やけどに注意しましょう。

🔗 献立例

主食：押し麦のリゾット 主菜：手羽先の照り焼き 副菜：さつまいもの甘煮、野菜のカップサラダ