

"Ienohikari"

家の光

食と農から始まる。JAグループのファミリー・マガジン

2

February 2023

大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和5年2月1日発行 毎月1回1日発行 第9巻第2号



特集 60歳 体づくりからの

元気の秘密は “ながらちよこ” 山本リンダ 夫婦のイライラ 夫といっても意味がない？ 処世術 春から栽培したい 野菜の種類 プレゼント

おすすめ

家の光レシピ

スペアリブとカブの中国風炒め煮

～ スペアリブと干しシイタケのうまみが凝縮！ ～

<調理> ●高山かつえ 『家の光』2023年2月号「家の光料理カード」掲載

材料(4人分)

- 鶏スペアリブ(手羽中).....400g
- カブ(葉付き).....3個(500g)
- 干しシイタケ.....4個(20g)
- 赤トウガラシ(小口切り)
- A [.....小さじ1/2
- ショウガ(みじん切り).....1かけ分
- しょうゆ・オイスターソース・みりん
- B [.....各大さじ1
- 砂糖.....小さじ2
- サラダ油

作り方

- ①干しシイタケは水につけて冷蔵庫で一晩もどし、もどし汁は取っておく。軸のかたい部分を落として半分に切る。
- ②カブは葉100gを切り分け、4cm長さに切る。カブは皮をむいて4等分に切る。
- ③フライパンに油小さじ2を中火で熱し、スペアリブの皮目を下にして入れ、4分焼き付ける。裏返してAを加え、さっと混ぜて①のシイタケと②のカブを加え、さっと炒める。
- ④①のもどし汁と水各1/2カップ、Bを③に加え、ふたをして10分煮る。②のカブの葉を加えてふたをし、1分煮てふたを取り、混ぜながら2分ほど煮つめる。



家の光 Twitter ツイッター