



おすすめ

# 家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●高山かづえ 『家の光』2023年2月号「家の光料理カード」掲載

## 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！ ～

エネルギー  
218kcal  
塩分1.4g  
調理時間30分

(シイタケをもどす時間は除く)



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



2月号好評発売中



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日創刊 令和5年2月1日発行 毎月1回 日発行部数99部 2号

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。

特集 60歳 体づくりからの

元気の秘密は「ながらちよこトレ」  
山本リンダ  
夫婦のイライラ  
夫といても意味がない？  
処世術  
春から栽培したい野菜の種プレゼント



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで