



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●ワタナベマキ 『家の光』2025年10月号「家の光料理カード」掲載

レンコンと手羽中の中国風炒め煮

～ ピリッと辛みがあり、こっくりとした味わいでご飯が進む～

エネルギー
250kcal
塩分2.5g
調理時間25分



材料(二人分)

- 鶏手羽中.....8本
- レンコン.....1節(150g)
- 長ネギ.....1本(100g)
- ショウガ(千切り).....1かけ分
- A オイスターソース.....大さじ1と1/2
- 酒・みりん.....各・大さじ1
- トウバンジャン
豆板醤.....小さじ1
- 塩 ゴマ油 しょうゆ

10月号好評発売中

家

□IENO HIKARI



食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー・
マガジン

光

10
October
2025

仕事終わりの
ビールが
一番のご褒美
伊藤沙莉

特集 暮らしが変わる！むだが減る！
冷蔵庫レボリユーション

国際協同組合年
記念企画
人が集まる
注目の
協同組合

スタチ、カボス、ライム
「香酸柑橘」
使いこなし術

作り方

- 鍋に湯を沸かし、手羽中をゆでる。表面が白くなったら、ざるに上げ、キッチンペーパーで水けを拭き取り、塩少々をふる。
- レンコンは大きめの乱切りにし、さっと水にくぐらせ水けを切る。長ネギは6cm長さに切る。
- 鍋にゴマ油小さじ2を中火で熱し、①を加え、表面に焼き色をつける。
- 余分な油をキッチンペーパーでかるく拭き取り、②とショウガを入れてさっと炒め、Aと水1カップを加えてひと煮たちさせ、あくを取る。落としふたをして弱めの中火で15分ほど、汁けが1/2量になるまで煮つめる。しょうゆ小さじ1を加えてさっと混ぜる。



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで