



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●大庭英子 『家の光』2026年6月号「家の光料理カード」掲載

エネルギー
269kcal
塩分1.9g
調理時間40分



手羽元と干しシイタケの中国煮

～ コク深く、甘辛い煮汁がからんでご飯が進む ～



材料（二人〜三人分）

- 手羽元……………6本(360g)
- 干しシイタケ(もどしたもの)……6枚(120g)
- ニンジン……………小1本(110g)
- ニンニク……………1かけ
- ショウガ……………小1かけ
- 赤トウガラシ……………1本
- 干しシイタケのもどし汁……………2/3カップ
- 酒……………大さじ3
- しょうゆ……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1
- サラダ油 ゴマ油

6月号好評発売中

作り方

- 干しシイタケはかるく水けを絞り、軸を落とす。ニンジンは1cm厚さの輪切りにする。ニンニクは縦半分に切り、ショウガは薄切りにする。ショウガの皮は取りおく。赤トウガラシは種を除く。
- フライパンに油大さじ1を中火で熱し、手羽元を入れ、表面に焼き色をつける。①を加えてさっと炒め、酒と干しシイタケのもどし汁を加える。煮たったら砂糖を加えて混ぜ、ふたをして10分ほど煮る。
- しょうゆを加えて混ぜ、ふたをして弱火でさらに15～20分煮る。ゴマ油大さじ1/2を加え、混ぜる。ショウガの皮を除き、器に盛る。



家の光

6 June 2026

お米が大好きでいろいろな銘柄を試しました
染谷将太

ときめきのアジサイ
農業と漁業のいい関係

特集
梅雨どき快適
ラク掃除
「キレイ」がかなう！
「キレイ」がかなう！

食と農から始まる。JAグループのファミリーマガジン



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで