



『手羽元の甘辛煮』



●材料	分量（4人分）
手羽元	4本
生姜	4g
しょうゆ	16g（大さじ1）
砂糖	8g（大さじ1）
みりん	4g（小さじ1弱）
酒	4g（小さじ1）

●作り方

1. 手羽元は、さっとゆでておく。
2. 生姜はみじん切りにしておく。
3. 鍋に生姜を入れて、調味料を煮立てる。
4. 3の中に手羽元を入れて、煮汁がなくなるまで煮る。

●ポイント

煮汁がなくなっていないか、様子を見ながら煮ましょう。

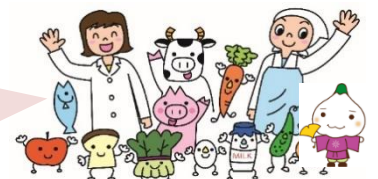
●学校給食献立例



- ・すしめし（手巻き寿司）
- ・カニカマ ・ツナサラダ
- ・鶏肉の甘辛煮
- ・星のすまし汁
- ・アップルゼリー ・牛乳



手羽先でも美味しいです。簡単にできますよ。



水巻町学校給食レシピ