

# 登米の恵み 野菜レシピ



## ❀ 大根と手羽元のコーラ煮



登米市ホームページ  
からも確認できます⇒



### 材料(4人分)

〔1人あたり〕 エネルギー:273kcal  
食塩相当量:1.4g カリウム:490mg

|       |        |
|-------|--------|
| ・大根   | 300 g  |
| ・手羽元  | 500 g  |
| ・コーラ  | 300 cc |
| ・しょうゆ | 30 cc  |
| ・酒    | 10 cc  |

### 作り方

- ①大根を下茹でしておく。
- ②手羽元を鍋に入れ、コーラ・しょうゆ・酒を加えて煮る。  
沸騰したら弱火にして10分くらい煮る。
- ③②に①を加え、5分くらい煮てから火を止め冷ます。
- ④味を染み込ませてから食べる。

### 《ひとくちメモ》

◆大根の上部は繊維が多く食感は固めですが、最も甘みが強い部分です。中部が一番柔らかく甘みと辛みのバランスが良く水分も多め、下部は水分が少なく辛みが強い部分です。調理に合わせて使用する部分を変え、大根のおいしさを味わってみましょう。