



## 尿トラブルが気になる方のレシピ

## 主菜 鶏手羽中の炒めもの

## 【材料(2人分)】

鶏手羽中 …… 6本

白菜 …… 1枚(ざく切り)

セロリ …… 1本(ななめ薄切り)

ズッキーニ …… 1/2本(ななめ薄切り)

黒木耳 …… 3g(お湯で15分もどし、石づきを取る)



## &lt;調味料&gt;

サラダ油 …… 大さじ1

塩 …… 少々

## 【作り方】調理時間:30分

1. 鶏手羽中に塩小さじ1(分量外)をすりこみ、15分おいてから表面の水分をふき取る。
2. フライパンにサラダ油を熱し、中火で(1)を皮目から5分焼き、裏返して片方に寄せて焼く。フライパンの空いているスペースに白菜を入れ、焼き目がつくくらい炒める。
3. ズッキーニとセロリも加え、全体にしっかり火が通ったら、黒木耳も入れてさっと炒め、塩で味を整える。

## 👉 このレシピのポイント… 鶏手羽

このメニューの核となる食材は「鶏手羽」です。

白菜・セロリ・ズッキーニなど利尿作用のある食材で、体内の熱や余分なものの排出を促します。ただ、正常な水分までも排出されてしまうのを防ぐために体を潤す鶏手羽を使っています。