



鶏手羽中の旨味が白菜に染みておいしい

## 白菜と鶏手羽中のとろり煮



## ■材料〈4人分〉

はくさい	500g
若とり手羽中	400g
塩・こしょう	各適量
ゆずの皮	適量
だし汁	250ml
◆A 酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ2と1/3
◆B 片栗粉	大さじ2
水	大さじ2
サラダ油	少々

## ■作り方…調理時間約30分

- ①はくさいは2~3cm幅に切り、さらに5cmの長さにざく切りし、ゆずの皮は千切りにする。
- ②若とり手羽中は骨に沿って縦に1本切り込みを入れ、塩・こしょうをふる。
- ③フライパンにサラダ油をひき火にかけ、②を強めの中火で焼く。両面に焼き色がついたら取り出し、キッチンペーパーにのせて余分な脂を取る。
- ④鍋にサラダ油をひき、中火で①のはくさいをさっと炒め、全体に油が回ったら、③を加える。
- ⑤④にだし汁を注ぎ、煮立ったらAを加えて混ぜ、ふたをして10分煮る。Bを加えてとろみをつける。
- ⑥器に⑤を盛りつけ、①のゆずの皮のをせる。

1人あたり: 312kcal

この街に、あってよかった。



- ・若とり手羽中の身の厚い部分に切り込みを入れることで、火の通りが早くなり、食べやすくなります。
- ・とろみをつけることで冷めにくくなるので、温かく召し上がれます。

