

ダイニングメニュー

ゆっくりことこと煮込んだ

鶏手羽元と大根のこっくり煮



■材料〈4人分〉

若とり手羽元	8本
だいこん	300g
生しいたけ	8枚
しょうが	1片
水	100ml
◆A 砂糖	大さじ1
ハチミツ	大さじ2
酒	100ml
みりん	100ml
しょうゆ	50ml
ごま油	適量
青ねぎ	2本

■作り方…調理時間約40分

- ①だいこんは食べやすい大きさに切り、下ゆでしておく。
- ②若とり手羽元は切れ目を入れ、ごま油を熱したフライパンで焼き色をつけておく。
- ③生しいたけは軸を取り、しょうがはスライスしておく。
- ④鍋に水・Aを煮立たせ、①～③を入れてあくを取りながら煮る。
- ⑤④に落しふたをして、弱火～中火で20～30分煮込んだら火を止めてしばらく置く。
- ⑥⑤の味がしみ込んだら器に盛りつけ、青ねぎの小口切りをふる。



- ・若とりも肉でつくってもおいしくできます。ゆでたまごやお好みの根菜を入れてもおいしいです。
- ・落しふたをして、味がしみ込むまで煮込んでください。

食事バランスガイド

1人あたり: 304 kcal

