

ダイニングメニュー

メインの一品にどうぞ!

鶏手羽元とごぼうの軟らか煮

お客さまの
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

- 若とり手羽元……………8本
- 塩・こしょう……………少々
- ごぼう……………2本
- しょうが……………1片
- サラダ油……………大さじ2
- ◆A [めんつゆ(2倍濃縮)……100ml
- 水……………500ml
- 砂糖……………大さじ2
- みりん……………大さじ1/2
- みつば……………適量

■作り方…調理時間約35分

- ①手羽元は骨目に沿って切り込みを入れ、塩・こしょうで下味をつける。
- ②ごぼうは大きめのそぎ切りにし、水にさらし、あく抜きができれば水気を切っておく。しょうがは千切りにする。
- ③鍋にサラダ油を入れ、①を焦げ目がつく程度まで焼き、②のしょうがを加えて炒め香りを出し、A・②のごぼうを加えて20~25分煮詰める。
- ④③を器に盛りつけ、みつばを添える。

ポイント 若とりも肉でも軟らかくおいしくできます。③の煮る際にごぼうの歯ごたえがほしい場合は、とり肉と一緒に入れず、少し後から(5分ほど)ごぼうを入れて煮ると、歯ごたえが残って食感がよくなります。

食事 バランスガイド

1人あたり:299 kcal

