



2020年

you
me
食材提供

1/9 (木) サムゲタン風手羽元の煮込み (ロク・ホンチュウさん)

(材料2人分)

手羽元：6本(約300g)
┌長ねぎ：1本(40g)
├生姜：2枚(10g)
└にんにく：2かけ(15g)
だいこん：150g
クコの実：10g
白きくらげ(乾)：10g
ごはん：80g
ごま油：大さじ2
水：1000ml
A┌塩：小さじ1
└塩こしょう：少々
小ねぎ：少々

- ① 手羽元はキッチンペーパーで水気を拭く。長ねぎとだいこんは3cm長さの短冊切りにして、白きくらげはお湯でふやかして、やわらかくなったら、手で食べやすい大きさに割く。ごはんはある程度細かく刻む。
- ② フライパンにごま油を熱し、①の長ねぎ・生姜・にんにくを入れて、香りが出たら、①の手羽元を入れ、皮目に焼き色がある程度ついたら、水・①のだいこん・クコの実・白きくらげ・ごはんを入れて沸騰させ、Aを入れて弱火にし、30分ほどゆっくり煮込む。
- ③ 器に②を盛り、小ねぎの小口切りを散らす。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。