
12/10 (金) 大根と手羽のうま塩にんにくスープ煮 (Yuuさん)

(材料2人分)

大根：小1/2本(400g)

鶏手羽中：10本

水：400ml

酒：大さじ1

A 顆粒鶏ガラスープの素：小さじ2

しょうゆ・塩：各小さじ1/2

にんにく(薄切り)：1かけ

B 粗びき黒こしょう：適量

ごま油：適量

小ねぎ(小口切り)：適量

① 大根は1cm厚さのいちょう切りにし、耐熱容器に入れて水大さじ1(分量外)を振ってふんわりラップをし、電子レンジ(600w)で5分ほど加熱する。手羽中は骨に沿って1本切り込みを入れる。

② 鍋に①の大根と手羽中・Aを入れて強火にかける。沸騰したら中火にし、落とし蓋をして10分ほど煮る。

③ ②の大根に火が通ったら、Bを振り入れて、好みで小ねぎを散らす。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。