



5/3(金)

簡単手羽元の煮込み (ロク・ホンチュウさん)

(材料2人分)

鶏手羽元：6本

A { 濃口醤油：大さじ1
片栗粉：大さじ1

たまねぎ：100g

長ねぎ：100g

生椎茸(小)：6枚

サラダ油：大さじ2

B { 水：300ml
チョコレート醤油 香り立つぽん酢：50ml

小ねぎ：少々

- ① 手羽元は洗って、水気を切り、さらにペーパーで余分な水分をふき取り、フォークで全体を刺す。Aを加えてよくまぶす。
- ② たまねぎはザク切りにして、長ねぎは3cm長さに切る。生椎茸は石づきを取る(大きければ3枚を半分に切る)。小ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の手羽元・②のたまねぎ・長ねぎ・生椎茸を加えて焼く。
- ④ ③の材料の両面に焼き色がついたら、Bを入れて、ひと煮立ちし、落とし蓋をして、弱火で20~25分煮込む。
- ⑤ ④の手羽元がやわらかくなったら、器に盛り、②の小ねぎを散らす。

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、NBCアプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。