



<料理名> 鶏肉のさっぱり煮

料理の紹介文

材料：（ 4人分）・・・目安程度

鶏手羽元(もも肉)	16本
しょうが	1片
にんにく	1片
茹で卵	4個
ブロッコリー	適宜
調味料	
酢	300ml
だしつゆ	300ml
砂糖	大さじ 3

作り方：

- (1) 鶏手羽先はよく水気を拭いておきます
- (2) しょうがは皮つきのまま薄切りにし、にんにくは軽くつぶしておきます。
- (3) 鍋に調味料と(2)を入れ煮たてます
- (4) 煮立ったら(1)と殻を剥いた茹で卵を入れ、中火で20分煮る。
- (5) 肉を器に盛り、小分けにした茹でブロッコリーと茹で卵を切って盛り合わせます

《その他、上記の料理にピッタリの一品(付け合わせなど)がありましたらご記入ください。》

- えんどうご飯
- 若竹煮
- 玉ねぎと焼き鯖のおかか醤油あえ(さらし玉ねぎ・焼き鯖・きゅうり・生姜・かつおぶし)
- 鶏肉のさっぱり煮
- うどの天ぷら(穂先に衣をつけて揚げる・・・残ったうどの皮・身はせん切りにし、きんぴらにする)
- かぶらの酢漬け
- デザート(さくらんぼ)