



<料理名> とり手羽元と大根のあっさり酢煮

料理の紹介文

手羽元を鶏もも肉に

大根をじゃがいもや里芋にしても可

材料：(4人分)・・・目安程度

鶏手羽元	12本(700g)
大根	大1/2本
酢	100cc
酒	100cc
みりん	100cc
しょう油	100cc
砂糖	大さじ 3

作り方：

- (1)大根は乱切りにし、下ゆでする。
- (2)鶏手羽元は熱湯に入れ、肉の表面が白くなったら、取り出しておく。
- (3)調味料を全部鍋に入れ煮たてる。煮立ったら手羽元(または鶏肉)を戻し、落とし蓋をして強火で5分煮る。
- (4)(3)の煮汁を半分ほど取り出し、水を100cc加えて(1)の大根を入れ柔らかくなるまで煮る。
- (5)大根を煮ている間に、鶏肉は裏返して味を含ませる。
- (6)大根・鶏肉を一緒に器に盛る
- (7)

《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。》

