



手羽元のさっぱり煮



材料(子ども2人分 大人2人分)

鶏手羽元	500g (10本)
酒	12g (小さじ2強)
しょうゆ	32g (大さじ2弱)
みりん	25g (大さじ5)
酢	25g (大さじ5)
水	15cc (大さじ1)
にんにく	4g (1かけ)
しょうが(汁)	10g (1かけ)

<作り方>

- ① 鶏手羽元は熱湯をかけて、臭みをとる。
- ② 鍋に酒、しょうゆ、みりん、酢、水、すりおろしたにんにく、しょうが汁を入れ、煮立ったら鶏手羽元を加え、弱火でやわらかくなるまで煮込む。

手羽元を煮る時に酢を入れることで、柔らかくなり身離れもよくなるので食べやすくなります。手羽元と一緒に根菜やゆで卵を煮ても美味しいですよ。



手羽元には血管、皮膚を丈夫にするコラーゲンや骨の健康を保つビタミンKが多く含まれています。

