

鶏手羽元のバルサミコ酢煮込み

材料 (4 人分)

鶏手羽元	8 本
茄子 2 本	
にんにく	1 かけ
塩 こしょう	少々
バルサミコ酢	大さじ 3
はちみつ	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
オリーブオイル	大さじ 2
水	100cc
クレソン	適量



作り方

- ① 鶏手羽元は全体をフォークで刺し、塩 こしょう少々を振りよくもみ込む。茄子はヘタを落とし、縦に 4 等分に切り、水にさらしあく抜きする。
- ② フライパンにオリーブオイル大さじ 1、つぶしたにんにくを入れ火にかけ、香りが立ってきたらにんにくを取り出し、鶏手羽元を入れ表面にこんがり焼き色がつくよう、回しながら焼く。(中まで火が通らなくてよい)
- ③ ②にバルサミコ酢、はちみつ、しょうゆ、水を入れふたをして、20 分程度水分がなくなるまで煮詰める。
- ④ 別のフライパンにオリーブオイル大さじ 1 を入れ熱し、①の茄子を入れ焼く。
- ⑤ 皿に③の鶏手羽元、④の茄子を盛り付け、煮込んだソースを上からかけ、クレソンを添える。

一人分栄養価

エネルギー 340kcal 蛋白質 21g 塩分 0.9g