

【鶏手羽肉とサツマイモのほっこり煮】

材料 (4人分)

鶏の手羽先肉	8本
サツマイモ	1本
生椎茸	8個
さやいんげん	8本
ごま油	小さじ1
A { 砂糖	大さじ2
醤油	大さじ2
みりん	大さじ1
黒ごま	少々



作り方

- ① 鶏の手羽先肉は、太い骨と細い骨の間にある靭帯をキッチンバサミで切断し、骨周りにつく肉を軽くハサミで剥がしてから、細い骨のみをねじって引き抜く。
- ② 椎茸は軸を落とし、傘に十字型に飾り切りをする。
- ③ サツマイモは水で洗って泥汚れを落とし、皮付きのまま2cmの幅の輪切りにする。水を張ったボウルにさらし、アクを抜く。
- ④ さやいんげんはヘタとスジを取り除く。
- ⑤ 鍋にごま油を入れて熱し、中火で①の手羽先肉を両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ ⑤の鍋に椎茸、サツマイモ、さやいんげん、を入れ、水2カップとAの調味料を加えて中火で煮る。アクが出たら除き、落とし蓋をして15分ほど煮る。
- ⑦ サツマイモに火が通ったら器に盛付け、黒ごまを散らして完成。

エネルギー292 kcal、タンパク質 16.7 g、塩分 1.5 g (1人分)