

コラーゲンたっぷり！ きくらげと大豆が入った 「手羽先の甘辛煮」

【材料4人分】

鶏手羽先	8本	水	300cc
乾燥きくらげ	6g	酒	大さじ2
水菜	1/2束	みりん	大さじ2
水煮大豆	100g	砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1	醤油	大さじ2

1人分 栄養量

• エネルギー	410kcal	• 脂 質	25.4g
• たんぱく質	28.7g	• 塩 分	1.5g



乾燥きくらげは水で戻します。水菜はらせんチの長さに切っておきます。手羽先の皮面にハケでごま油を塗ります。



フライパンを熱し手羽先の皮面だけを焼き、焦げ目がついたら取り出します。



フライパンに残った余分な油を拭き取り、皮面を上にして並べます。

★ここがポイント
手羽先は必ずごま油を塗った皮面を下にして焼いてください。

★ここがポイント
フライパンの余分な油は必ず拭き取ってください。



戻したきくらげと水煮大豆を散らします。そこにAの調味料を合わせ注ぎ入れます。



クッキングシートで落とし蓋をして煮立つまで強火で、その後はフライパンに蓋をして中弱火で15分ほど加熱します。



仕上げに蓋を取り、汁が無くなるまで中火で煮詰めてください。器に水菜を敷き詰め盛り付けて完成です。

★ここがポイント
煮立ってから蓋をし、様子を見ながら加熱時間を調整してください。