

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】

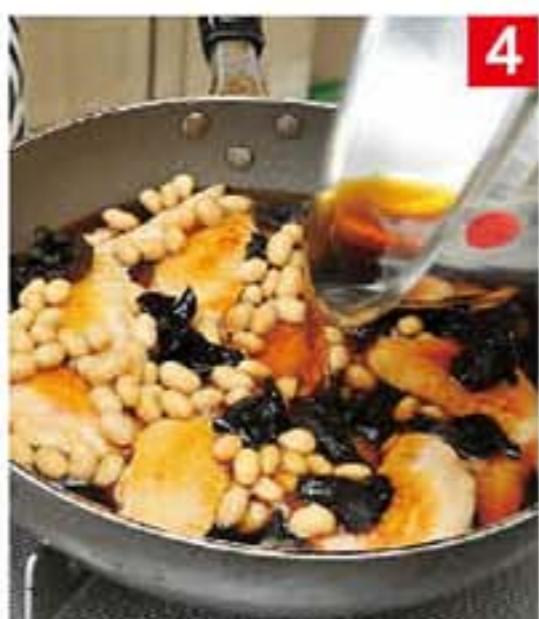
鶏手羽先	8本	水	300cc
乾燥きくらげ	6g	酒	大さじ2
水菜	1/2束	A みりん	大さじ2
水煮大豆	100g	砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1	醤油	大さじ2

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



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。



4

乾燥きくらげは水で戻します。水菜は5セン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。



1

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



5

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。



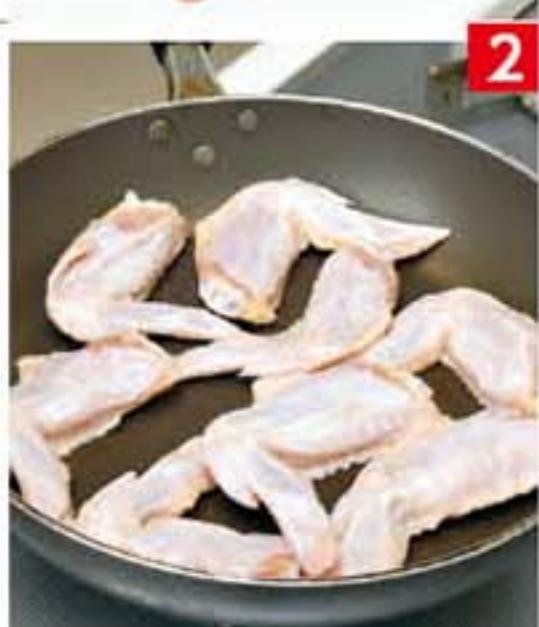
2

クッキングシートで落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。



5

★ここがポイント  
フライパンの余分な油は必ず拭き取り、皮面を上にして並べます。



3

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。



6