

とり手羽元の照り煮

鍋ひとつで簡単にできます。野菜くずやにんにく、しょうがを入れてゆでるのは、とり肉の臭みを抜くためです。



材 料	分量4人分 g
とり手羽元	4本
にんにく	1かけ
土しょうが	1かけ
野菜くず	適量
さとう	大さじ2
黒さとう	大さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ2
チキンスープ	小さじ2分の1
水	適量

作り方

1. とり手羽元は、うすく切ったにんにく、しょうが、野菜くずを入れたなかで、20分程度ゆでる。
2. ①のとり肉をさっと洗い、調味料(さとう、しょうゆ、みりん、チキンスープ、水)をあわせたなかで、煮汁がなくなるまで最初は中火、あとは弱火で煮込む。
* 水はとり肉がかぶるくらいの量を入れる。