

あいちゃんセット

1

📺

A
コース

5/1 水


B
コース

5/2 木



手羽元と さつま揚げの黒酢煮

材料〈2人分〉

 国産鶏手羽元 … 4本

さつま揚げ …………… 1枚

生姜 …………… 10g

れんこん …………… 150g

小松菜 …………… 1/3束

ごま油 …………… 大さじ1

黒酢 …………… 100cc

しょう油 …………… 大さじ2

A みりん …………… 大さじ2

砂糖 …………… 大さじ2

水 …………… 200cc

- ① 国産鶏手羽元は骨に沿って切り込みを入れる。
- ② さつま揚げは熱湯をかけて水気を拭き取り、食べやすい大きさに切る。
- ③ 生姜は薄切り、れんこんは乱切り、小松菜は4～5cmの長さに切る。
- ④ フライパンにごま油を入れて熱し、①を中火で2～3分転がしながら焼く。
- ⑤ ④に②と生姜とれんこんとAを入れ、蓋をして中火で10分煮込み、小松菜を加えて中火で2～3分煮る。

約401 kcal 1人分