

あいちゃんセット

5

回目

A
コース

2/13 金

B
コース

2/14 土



手羽元と さつま揚げの黒酢煮

材料〈2人分〉

 米粉入りさつま揚げ… 90g

鶏手羽元 …………… 4本

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 鶏手羽元は骨に沿って切り込みを入れる。

② 米粉入りさつま揚げは解凍後、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