

献立名

【鶏肉のさっぱり煮】

材料5人分



- ・鶏肉（手羽元）300～500g程度
- ・塩 2g／こしょう 少々
- ・にんにく ひとかけ
- ・酒 20g（大さじと小さじ1）
- ・砂糖 30g（大さじ3と小さじ1）
- ・しょうゆ40g（大さじ2強）
- ・酢 50g（大さじ3と小さじ1）
- ・水 400g

★ポイント

まとめてたくさん作って保存しておくと便利ですよ。
ゆで卵を、煮汁に漬けておくと煮卵みたいになりますよ。

〈作り方〉

- ① にんにくはうすくスライスする。
- ② 鍋に水と調味料を入れ、火にかけて混ぜておく。
- ③ 沸騰したら、にんにく・鶏肉を加え30分煮込む。（途中であくを取り除く）
- ④ 皿に盛りつけて出来上がり。