

大根と手羽のこってり煮

調理時間 30分

《 材 料 》

大根	450g(1/2本)
手羽先	4本
下味	
濃口醤油	少々
水またはスープ	2cup
砂糖	大4
たまり醤油	大4
濃口醤油	大4

《 作り方 》

大根は乱切りし、下茹でしておきます。

手羽先は濃口醤油で下味をつけ強火で表面に焼き色をつけます。

手羽先・大根・水を鍋に入れ、砂糖を加えふたをして煮込み、途中でたまり醤油・濃口醤油を入れます。

あくを取りながら15分～20分程煮込み仕上げます。

【おいしさのヒミツ】
たまりを使うことで黒っぽくおいしそうに仕上がります。

お料理上手メモ
手羽を最初に焼くことで臭みやくせがでにくくなります。



(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
193kcal	12.8g	7.4g	18.2g	5.1g