

鶏手羽元の伊予柑鍋

1人分 318Kcal



【材料（4人分）】

鶏手羽元…………… 12本
塩…………… 少々
胡椒…………… 少々
白菜…………… 3枚

①
しょうゆ……………45cc
酒……………45cc
水……………2C
にんにくスライス…………… 1片分

伊予柑（500g）…………… 2コ
ごま油…………… 大1
豆板醤（トウバンジャン）…………… 小1

ブロッコリーの塩ゆで…………… 100g

【作り方】

- ①鶏手羽元はペーパーで水気を取り、塩、胡椒で下味を付ける。
- ②鍋に細かく切った白菜を敷き、①を並べ①を加えて煮る。
- ③途中、よく洗った伊予柑スライスとごま油、豆板醤を加えて煮汁が半量になるまで煮て器に盛り煮汁もかけ、塩ゆでブロッコリーを飾る。

- * 伊予柑で鶏肉の生臭さも消え、さわやかな煮物となります。
- * ポンカン、デコボン、ネーブルなどを利用して良い。
- * 伊予柑の旬は1月～3月。