

# 鶏手羽元と野菜のアップルビネガー煮

りんご酢のさわやかな香りがいっぱいです



## 材料 (4人分)

鶏手羽元	……	12本
オリーブオイル	……	適量
じゃがいも	……	3個
たまねぎ	……	1個
にんじん	……	1本
にんにくのみじん切り	……	小さじ1
白ワイン	……	50ml-
りんご酢	……	100ml
塩 しょう	……	少々

## 作り方

- 1 鶏の手羽元はフォークで全体をつつき、塩しょうをふる。
- 2 たまねぎは、2-3cm 角のざく切りにする。じゃがいもは皮をむき一口大に切り水にさらし、にんじんは輪切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイルとにんにくを熱し、鶏手羽元をこんがり焼き色がつくまで焼く。
- 4 鍋に白ワイン、りんご酢を入れて沸騰させる。
- 5 4 に 2 と 3 を入れ中火にし、沸騰したらふたをして弱火で野菜がやわらかくなるまで30分程度煮る。
- 6 塩、しょうで調味する。  
・酸味が気になる方は砂糖大さじ1を加えるとよいでしょう。