

## 鶏手羽元のさっぱり煮

鶏肉にごぼうを加え、黒砂糖と米酢でさっぱり煮込みました。



### 材料(4人分)

|      |       |         |
|------|-------|---------|
| 鶏手羽元 | ..... | 12 本    |
| しょうが | ..... | 2 片     |
| 黒砂糖  | ..... | 小さじ 1/2 |
| 米酢   | ..... | 50ml    |
| 酒    | ..... | 50ml    |
| 黒砂糖  | ..... | 大さじ 3   |
| 塩    | ..... | 小さじ 1   |
| ごぼう  | ..... | 3 本     |
| 人参   | ..... | 1 本     |

### 作り方

- 1 ごぼうはきれいに洗い、乱切りにして、水につけておく。人参は一口大に乱切りにする。
- 2 鍋に鶏肉、しょうが、人参、水気を切ったごぼうを入れる。黒砂糖、米酢、酒を入れ、肉や野菜がかぶるくらいまで水を入れ、落としぶたをして20-30分程煮る。
- 3 煮汁が少なくなってきたら、落としぶたをとり、塩を入れ、強火にして全体に煮汁をからめて火からおろす。