

チキンのはちみつ煮

米酢でソフトにしあがります



材料(4人分)

鶏手羽元	……	700g
酒	……	大さじ 1
米酢	……	大さじ 2
はちみつ	……	大さじ 2
しょうゆ	……	大さじ 3
水	……	大さじ 5

作り方

- 1 鶏の手羽元はキッチンペーパーでよく水気を拭いて、熱湯をさつとかける。
 - 2 鍋に、酒、米酢、はちみつ、しょうゆ、水、下処理した手羽元
 - 3 を入れ中火にかける。
 - 4 煮立ったら少し火を弱めて落としぶたをして 20 分程度煮る。
 - 5 煮汁が少なくなったら、肉に絡める。
- ・鍋はステンレスや樹脂加工の鍋がおすすめです。アルミの鍋は避けましょう。