



※写真はイメージです。

冬野菜を使ったやさしい味わいの一品

★若どり手羽先と冬野菜の素材煮

冬野菜を使ったやさしい味わいの一品

★若どり手羽先と冬野菜の素材煮

材 料 (2人分)

若どり手羽先	8本
大根	200g
れんこん	100g
昆布(乾)	15g
水	3カップ
はくさい	100g
白ねぎ	1本
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ (しょうゆ)	大さじ2
みず菜	1/3束
土しょうが	少々

作り方

1. 大根は半月切り、れんこんは乱切り、はくさいと白ねぎとみず菜はざく切りにし、土しょうがは針しょうがにする。
2. フライパンを熱し、若どり手羽先を皮目から入れて焼き、両面にしっかりと焼き色をつける。
3. 鍋に昆布、水、1の大根・れんこん、2を入れ、火にかける。
4. 3の大根が柔らかくなったら、1のはくさい・白ねぎ、しょうゆを加えて5～6分煮、1のみず菜を加えて火を止める。
5. 器に盛りつけ、1の針しょうがを飾る。