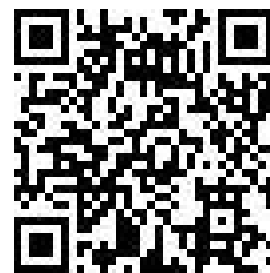


鶏手羽（スペアリブ）煮込み

調理時間：45分

エネルギー356Kcal 塩分量1.7g たんぱく質19.2g



レシピはホームページから
ダウンロードできます



材料（2人分）	分量
鶏手羽肉（スペアリブ）	200g（8～10本）
人参	60g（小1本）
じゃがいも	150g（中2個）
玉ねぎ	120g（小1個）
しめじ	80g（1/2パック）
いんげん	50g（5～6本）
小麦粉	大さじ1
塩・コショウ	少々
ニンニク	1片（チューブでも可）
オリーブ油	大さじ1
野菜ジュース（無塩）	1本
固形コンソメ	10g
料理酒	大さじ1
みりん	大さじ1
水	2カップ（400ml）

作り方

- ①鶏手羽に塩・コショウ・ニンニクで下味をつける。（10分）
- ②人参・じゃがいも・玉ねぎは一口大に切る。
- ③しめじは石づきを取り、2cmに切る。
- ④いんげんはスジを取り、2cmに切る。
- ⑤①に小麦粉をまぶす。
- ⑥鍋にオリーブオイルを入れる。
- ⑦⑥が温まったら⑤を入れ、軽く焼き目がついたらいんげん以外の野菜を入れて、まんべんなく炒める。
- ⑧いんげんは下ゆでしておく。
- ⑨野菜ジュースと水400ml、コンソメ・酒・みりんを投入し、煮込む。（20分）
- ⑩⑧は、いろどりとして最後に入れる。

