



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 定番の鶏の照り焼きを骨付きで豪華に! 手羽元のんにんにく照り焼き



一人あたりのエネルギー <b>387kcal</b>	食塩相当量 <b>1.8g</b>	調理時間 <b>約30分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

鶏肉手羽元	4本
A 塩	少々
酒	小さじ1
にんにく	1片
サラダ油	大さじ2
酒	大さじ2
豆苗	1/2袋
B しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1/2

### ■作り方

- ① にんにくはスライスし、豆苗は根を切り落とし、流水で洗う
- ② 鶏肉は骨に沿って包丁をすべらせるように入れ、火が通りやすいように観音に開き、Aで下味をつける
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、①のんにくを弱火でじっくり加熱し、薄く色がついたら取り出す
- ④ ③のフライパンに②を皮目を下にして入れ、中火にかけ、焼き色がついたら上下を返しながら全体がこんがりとするまで焼く
- ⑤ ④のフライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取る
- ⑥ 豆苗を鶏肉の上に乗せ、酒を加えて蓋をし1分程度蒸し焼きにした後、豆苗をお皿に取り出す
- ⑦ 再び蓋をして、さらに2～3分程度蒸し焼きにする
- ⑧ ⑦のフライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、Bを加えて少しとろみがつくまで煮からめる
- ⑨ ⑧を⑥とともに器に盛り、④を砕いて散らす

cooking memo