



かんたん おいしい

アッピーレシピ

主 ビネガーチキン



【調理レベル】☆☆☆

1人分のエネルギー 161キロカロリー

食塩相当量 1.4g

材料(2人分)

鶏手羽元・・・4本

根しょうが・・・10g

にんにく・・・2片

しょうゆ・・・大さじ1

酢・・・大さじ1と1/2

砂糖・・・小さじ強

酒・・・大さじ1

水・・・200cc

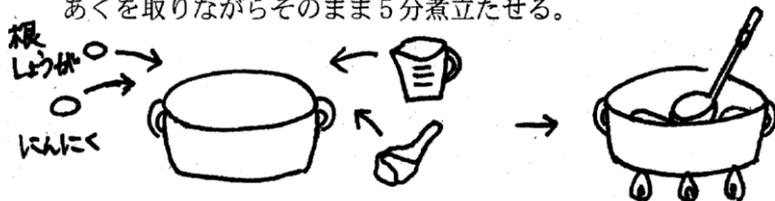
調味料

【作り方】

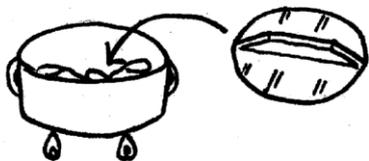
- ① 鶏手羽元はキッチンペーパーで血や水気をふいておく。根しょうがは皮つきのまま薄切りに、にんにくは皮をむいてスライスする。



- ② 鍋に、にんにく・しょうが・調味料を入れ手羽元を入れて強火で沸騰するまで煮る。あくを取りながらそのまま5分煮立たせる。



- ③ 中火にして落とし蓋をして15分程度汁がなくなるまで煮込む。



落とし蓋がなければアルミホイルでも代用可。
水を入れることで醤油の量を減らしています。

