

手羽先の甘辛煮



《材料》

鶏手羽先 10本
長ネギ 1本
すき焼きのタレ 適量
みりん 大さじ1
塩 少々

《下準備》

- ①鶏手羽先に数箇所竹串で穴をあける。
- ②すき焼きのタレとみりん、塩を合わせた漬け汁に15分漬け込む。
- ③ネギは小口切りにする。

《作り方》

1. 耐熱皿に鶏手羽先を並べ、漬け汁は全体にまんべんなくかける。
2. ラップをふんわりとかけ、電子レンジ強で5分加熱する。
3. 手羽先を裏返して、ラップをせずにさらに5分加熱する。
4. 手羽先を取り出し、漬け汁だけをレンジで4分加熱して煮詰める。
5. 器に盛った手羽先に4をまわしかけネギを盛り付ける。

オススメポイント

- ・市販のすき焼きのタレで味付けをするので失敗知らず！濃い目の味がお好みの方は煮詰めたタレに1～2時間ほど漬けこむとよいでしょう。
- ・漬け汁に、しょうがや唐辛子などを入れてピリ辛の味付けにするアレンジもおすすめてです。