



「手羽元の黒糖煮」

材 料 1 0 本 分	
鶏手羽元	1 0 本
ざらめ	小さじ 1
黒砂糖	小さじ 2 ~ 3
トウバンジャン	適量
料理酒	2 0 c c
酢	1 5 c c
みりん	2 5 c c
濃口しょうゆ	4 5 c c
おろしニンニク	小さじ 1

- ① 調味料を合わせる。
- ② 手羽元を入れ、火にかける。
- ③ 菜箸で返しながら味がしみこむまで煮る。

※ 調味料が少なく、煮えにくい場合は、調味料を増やしてください。

