

# ジャガっ手羽もっと甘辛

エネルギー (1人前) 488kcal

【材料2人分】

- |         |       |        |       |
|---------|-------|--------|-------|
| ・ ジャガイモ | 6個    | ・ 醤油   | 大さじ 3 |
| ・ 鶏手羽元  | 4本    | ・ 砂糖   | 大さじ 1 |
| ・ サラダ油  | 大さじ 2 | ・ ショウガ | 1かけ   |
| ・ 料理酒   | 大さじ 3 | ・ 赤唐辛子 | 2本    |
| ・ みりん   | 大さじ 2 | ・ 水    | 200ml |



# ジャガっ手羽もっと甘辛

① 皮つきのままジャガイモを洗って、水気をふきとる。皮をむいて食べやすい大きさに切る。



② 生姜を厚さ3ミリほどに切り、赤唐辛子を刻む。  
③ 鶏手羽元に切れ目を入れる。



## ジャガっ手羽もっと甘辛

④ フライパンでサラダ油を中火で熱し、鶏手羽元を並べて入れて、全体に焼き色をつける。



⑤ フライパンにジャガイモを加える。全体を大きく混ぜながら、料理酒と水を注ぐ。



# ジャガっ手羽もっと甘辛

- ⑥ 煮立ってきたら、生姜・赤唐辛子・砂糖・みりんを加える。  
ときどき具を返しながら、蓋をして弱火で10分ほど煮る。



- ⑦ 醤油をまわし入れ、蓋をして汁気がすこし残る程度まで煮つめて完成。

