

# 調理員さんおすすめレシピ

## 鶏のさっぱり煮

### 材料 (4人分)

- |         |        |
|---------|--------|
| ・鶏手羽元   | 6本     |
| ・ゆで卵    | 2個     |
| ・ブロッコリー | 1/2束   |
| ・しょうが   | 10g    |
| ・にんにく   | 1かけ    |
| ・酢      | 1/2カップ |
| ・しょうゆ   | 1/4カップ |
| ・水      | 1/4カップ |
| ・砂糖     | 大さじ3   |



### 作り方

- 1 手羽元はよく水気をふいておく
- 2 しょうがは皮つきのまま薄切りにする。にんにくは軽くつぶす。
- 3 鍋に調味料と2を入れ煮立たせる。
- 4 煮立ったら、1と殻をむいたゆで卵を入れ、フタをして中火で煮汁が1/2~1/3程度になるまで20分煮る。
- 5 4を器に盛り、ゆでたブロッコリーを添えて完成♪

鶏手羽元の代わりにおね肉でも良いです。(筋肉がつきます)