

## 新ごぼうと鶏肉のほうじ茶煮



### 材料 2 人分

鶏手羽先または手羽元	4本
ごぼう	1本
春人参	1本
ほうじ茶抽出液(ペットボトル可)	2カップ
☆しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1
ねぎ	お好みで

### 作り方

- ① 鶏手羽先または手羽元を塩でよくもみ洗いして臭みを取っておく。  
ペーパータオル等で水気をとる。
- ② ごぼうは棒でたたいて5cm程度に切る。  
(棒がない場合5cmに切ってから4等分に切る)
- ③ にんじんは5cm程度の拍子木切りにする。
- ④ ①を皮の面を下にして鍋に入れ焼き目をつける。
- ⑤ 鍋に②③☆を入れて中火～弱火でコトコト煮る。
- ⑥ 途中あくを取り除き最後にみりんを照りを出す。
- ⑦ 器に盛りつけてきざんだねぎを散らす。