

# 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

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で照りを出す。
- ⑦ 器に盛りつけてきざんだねぎを散らす。