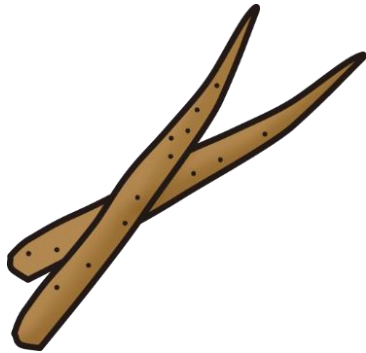


新ごぼうと鶏肉のほうじ茶焼き



材料 2人分

鶏肉(手羽または手羽元)	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

作り方

- ①鶏手羽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。
- ②①をペーパータオル等で水気をとる。
- ③ごぼうは5cm程度に切り、保存袋に入れて包丁の面や棒でたたく。
- ④鍋に①③を入れてほうじ茶の抽出液を注ぐ。
- ⑤☆を入れて沸騰させたら、中火～弱火でコトコト煮る。途中あくを取り除き最後にみりんでていを出す。