

食材2つだけ!

手羽元

×

オクラ



調理時間

40分

ガツンと肉メニューもお酢でさっぱり

手羽とオクラのさっぱり煮

材料 (2人分)

鶏手羽元 …………… 8本

オクラ …………… 4本

にんにく …………… 1片

○酢 …………… 50ml

○しょうゆ …………… 50ml

○酒 …………… 50ml

○みりん …………… 大さじ2l

○砂糖 …………… 大さじ2

サラダ油 …………… 大さじ1

1 材料を切る

オクラはガクを取り除く。にんにくは包丁でつぶす。

2 煮る

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、手羽元を入れて全体に焼き色がつくまで焼く。にんにく、水100ml(分量外)と○を入れ、煮立ったら弱火にして30分煮る。途中25分のところでオクラを加えて一緒に煮る。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索