



## 韓国風鶏肉じゃが



### 材 料 (4人分)

手羽元	800g
じゃがいも	中3個
玉ねぎ	1/2個
長ねぎ	1本
水	450cc
ごま油	大さじ1
<b>【A】</b>	
みそ	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ2
酢	小さじ1
一味唐辛子	小さじ2
<b>【B】</b>	
鶏ガラスープの素	大さじ2
砂糖	小さじ1
おろしにんにく(チューブ可)	小さじ1



### 作 り 方 (調理時間 約50分)

下ごしらえ済み

- ① 手羽元の身の部分を数か所フォークで刺し、味が染み込みやすいよう下ごしらえをする。
- ② ポリ袋に【A】と①を入れ軽く揉み込み、15分程冷蔵庫で寝かせる。
- ③ ②で寝かせている間に、じゃがいもを4等分、玉ねぎはくし切り、長ねぎを3cm幅にカットする。
- ④ 15分経ったら鍋にごま油を引き、じゃがいも、玉ねぎ、①を入れて強火で1分程炒める。水と【B】を入れ沸騰したら中火にし、落とし蓋をして15分程煮込む。
- ⑤ 落とし蓋を取り、長ねぎを加え5分程煮て完成。  
(辛味が物足りない場合は、盛り付けてから一味唐辛子をかけて調整してください。)