



## 手羽先とくるみの黒酢煮込み

やわらかく煮て くるみの香ばしさをプラス

★★☆

カロリー 424kcal

季節 秋レシピ 梅雨レシピ 春レシピ 夏レシピ 冬レシピ

食材 肉 野菜

効能 冷え 疲れ ストレス 貧血

体質 気虚 気滞 血虚 瘀血 陰虚 陽虚

### 材料【4人分】

\*下ごしらえ

手羽先はさっと洗って、関節のところで先を切り落とす。（スープのだしに利用できます。）

\*材料

手羽先：12本

くるみ：100g

土ショウガ：1片

にんにく：4コ

とうがらし：1本

水：1000cc

<調味料>

黒酢：50cc

黒砂糖：30g

みりん：大さじ1

しょうゆ：大さじ2

酒：100cc

### 作り方

- 1 手羽先は油を敷いていないフライパンで、皮を最初に両面こんがり焼く。
- 2 ①にかぶるくらいの水と酒、にんにく、土ショウガ、赤とうがらしを加え30分ほど煮る。
- 3 <調味料>とくるみを加えてさらに弱火で30分煮る。  
煮汁が全体の1/3量になったら強火にし、煮汁をからませてから火を止めて盛り付ける。