

鶏手羽元のみかん煮



鶏手羽元のみかん煮

1人前 132kcal (塩1.3g)

● 材料(4人前)

鶏手羽元	8本
油	少々
にんにく	2片
みかん	小2個
みかんの絞り汁	200ml
しょうゆ	大さじ2
ブロッコリー	1/2個

● 作り方

- ① フライパンを熱し、薄く油をひいて鶏手羽元を入れ、表面に焼き目をつける。
- ② みかんは皮をむき、身を取り出す。
- ③ 鍋に①、②、みかんの絞り汁、しょうゆ、にんにくを入れ煮る。沸騰したら弱火にし、鶏が柔らかくなり煮汁がほぼなくなるまで煮る。
- ④ ブロッコリーは小房にわけゆでる。
- ⑤ 鶏を盛り、残りの汁にブロッコリーを入れさっとからめ盛る。