



## Recipe 手羽元と冬瓜のトロトロ煮

材料 ( 人分 ) ・ 作り方

手羽元	10本	(下味用酒 少々)
しょうが	2枚	皮付きスライス
椎茸	3つ	食べやすい大きさにきる
冬瓜	5cm幅	皮を厚めにきり、一口大
白ネギ	1本	斜めスライス
水	500cc	
醤油	大1	
鶏ガラスープの素	小2	
☆白胡椒	少々	
☆塩	小1/2	

×モ

煮込み時間は、20分程度  
冬瓜の火通りで判断してOK

- ①手羽元は洗い、水気をふき、酒少々振りかける
- ②鍋に☆と白ネギ以外の材料をすべて入れ、火にかける。沸騰したら、白ネギを加え弱火にし、煮込む
- ③味見し、☆で調整