



手羽中と青梗菜の中華風煮込み

1人分のカロリー
210kcal

材料 (2人分)

鶏手羽中 6本

青梗菜 1株

生姜(みじん切り) 小さじ1/4

にんにく(みじん切り) 小さじ1/4

A 塩・こしょう 各少々

酒 大さじ2

しょうゆ 小さじ2

オイスター・ソース 大さじ1

砂糖 小さじ1

(下ごしらえ)

●青梗菜は縦半分に切る。

●鶏手羽中は骨に沿って切り込みを入れておく。

作り方

① 容器に鶏手羽中を並べて入れ、混ぜ合わせたAを回し入れて10分漬け込む。

② ①に生姜、にんにくを入れてフタをし、500Wの電子レンジで10分加熱して5分蒸らす。

③ 安全目視フロートが下がっていることを確認し、フタを開けて青梗菜を入れ、両手で容器を持ち、煮汁が全体にいきわたるように静かに揺する。フタをしないで500Wの電子レンジで2分加熱する。