



【 ちから手羽先みぞれ鍋 】

◆ 材料

鶏手羽先	8本
【鶏手羽先の下味】	
しょうゆ・酒	各大さじ1
かたくり粉	大さじ3
餅	8コ
大根	1本
しめじ	1パック
白菜	1/4コ
ブロッコリー	1コ
にんじん	1本
だし	カップ8
みりん・うす口しょうゆ	カップ1/2
しょうゆ	大さじ1

◆ 作り方

1. 鶏手羽先は関節のところを切って半分にし、しょうゆ・酒を加え、もみ込んで下味をつけ、30分ほどおいておきます。
2. その間に野菜を準備します。
白菜は葉と軸に分け、葉は大きめに切り、軸は短冊切りにします。
しめじは石づきを取って、小分けにします。
にんじんとブロッコリーは食べやすい大きさに切って、さっとゆでておきます。
3. 餅を揚げます。
【ひとくちメモ】
餅は低い温度で揚げると油っこくなってしまいますので、180℃程度でほんのり色づくまで揚げます。
4. 鶏手羽先はかたくり粉を加え、もみ込みます。そして揚げ色がつくまで揚げます。
【ひとくちメモ】
ひと手間ですが、餅も鶏手羽先も揚げることで、煮崩れしにくくなり、コクがでてだしがさらにおいしくなります。揚げものは、カリッとした仕上がりにするために、揚げたあと重ねないことがポイントです。
5. 材料を鍋に敷き詰めます。
6. 続いてだし、みりん、うす口しょうゆのあわせだしを作ります。
【ひとくちメモ】
だし：みりん：うす口しょうゆ=16：1：1の割合にしてください。このように分量を割合で覚えておくと、多く作っても少なく作っても味がピタッと決まって失敗しにくくなります。味をしめるために合わせだしにしょうゆを少し加えます。
7. 合わせだしを鍋に加え、白菜がしんなりするまで煮てください。
8. 大根おろしを作り、軽く水けを切ります。それを鍋に加え、大根おろしがあたたまったらできあがり。

【 シナモンはちみつドリンク 】

◆ 材料

はちみつ	大さじ1
シナモンパウダー・熱湯	適量

◆ 作り方

1. コップにはちみつとシナモンパウダーを加え、よくかき混ぜてから熱湯を注ぐとできあがり。