



パパ料理研究家 滝村雅晴さん
「お父さんが作る簡単おいしい一品」

●手羽先とねぎと油揚げの照り焼き

【材 料】(3人分)

● ねぎ	: 1本	● てんさい糖	: 大さじ1と1/2
● 油揚げ	: 2枚	● しょうゆ	: 大さじ2
● 鶏手羽先	: 9本	● 酒	: 大さじ1
● オリーブ油	: 大さじ1	● みりん	: 大さじ1
		● 白ごま	: 大さじ1

【つくり方】

① ねぎはぶつ切りにする。

② 油揚げは、水洗いをしてしぼり、約1cm幅の細切りにする。

ポイント 湯通しせずに水洗いだけで、簡単に油抜きができる。

③ 鶏手羽先は、両面に包丁で切れ込みを入れ、ペーパータオルで水けを取る。

ポイント 切り込みを入れることで、火が通りやすく味がしみ込みやすくなる。

子手伝いポイント 手羽先の水けをとる。

④ フライパンを強めの中火で熱し、オリーブ油とねぎを入れて、焼き色がつくまで炒め、ねぎのみ取り出す。

ポイント オリーブ油にねぎの香りを移す。

⑤ ④のフライパンに手羽先を入れ、皮面を下にして焼き、焼き色がいたら裏返す。油揚げを加え、てんさい糖(砂糖/きび糖も可)、しょうゆ、酒、みりんを入れてふたをし、4分間蒸し焼きにする。

※てんさい糖=てんさい(ビート)からつくられる砂糖/またはきび糖

子手伝いポイント 調味料の分量を量る。

⑥ ふたを開け、手羽先を裏返してから、④のねぎを加える。

⑦ 手羽先の両面に照りが出たら出来上がり。仕上げに白ごまをふる。