cooking ✓

料理　笠原将弘
日本料理「賛否両論」店主
撮影　竹内章雄

手羽かぶら

1 人分 239kcal 塩分 3.3g ▷ 20 分

●材料（2 人分）
カブ 4 個
鶏手羽先 6 本
ミズナ 1／4 束
ユズの皮（すりおろし）少々
Ⓐだし 2 と 1／2 カップ
　薄口しょうゆ 大さじ 2
　みりん 大さじ 2

［作り方］
❶カブは二つ割りにする。鶏手羽先は関節から先を取る。ミズナは長さ 5cm に切る。
❷フライパンを中火で熱し、手羽先を焼く。両面に焼き色がついたらカブとⒶを加える。落としぶたをして 10 分煮て、ミズナを加えてさっと煮る。器に盛り、ユズの皮を散らす。