

おうちdeクッキング

チキンウイング にこみ

材料

とり肉ウイング(手羽元) 10本

しょうが 1かけ

しょうゆ 100cc

めんつゆ 100cc

酒 50cc



ミニちえぶくろ

とり肉の部位でコラーゲンが一番多いのが手羽元(ウイング)
 コラーゲンは骨をつくり強くして、きれいな肌をつくりまよ。
 免疫力を高める力があります。ビタミンCをたくさん含む野菜
 ブロッコリー、パプリカ、トマトをいっしょに食べると吸収がよいです!!

作り方

- ① しょうがは皮をむいてうすく切る
- ② 竹葉にとり肉をしきつめて、しょうがをのせる
- ③ とり肉の上5センチくらいまで水を入れる
- ④ 酒、しょうゆ、めんつゆを入れる
- ⑤ 中火で1時間くらいにこむ
- ⑥ 全体に味がしみたらできあがり

