

音魂ねぎ男と手羽元のマーマレード煮

1人分のエネルギー: 366kcal 塩分: 2.2g

材料(4人分)

玉ねぎ	中玉 2 個
鶏手羽元	10~12 本
にんにく	ひとかけ
しょうゆ	大さじ 3
マーマレード	100g
水	1~2 カップ

作り方

- ①玉ねぎは、バラバラにならないように、芯をつけたままクシ切りにする。
- ②にんにくはみじん切りにする。
- ③厚手の鍋に玉ねぎ以外の材料を全て入れ、ひと混ぜしたら蓋をして火を点ける。煮立ったら玉ねぎを加える。
- ④途中、焦がさないように鶏手羽元を返しなが、水気がなくなるまで煮る。煮汁がとろっとしたら出来上がり。



牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ
玉ねぎの「音魂ねぎ男」



マーマレードの甘酸っぱさがさわやかな一品です。
とろとなった玉ねぎとたれを絡めて召し上がれ！