

手羽先の甘辛煮

にく

材料

20人分

手羽先	40本
醤油	300g
酒	240g
★ 砂糖	240g
みりん	240g
ごま油	40g
ごま	4g



作り方

ホテルパン 65mm・キッチンペーパー

準備 ★の調味料を煮合わせておく。

1. ホテルパンに手羽先と★を入れる。
2. 蓋をする。
※キッチンペーパーをかぶせて落とし蓋をしても良い。
3. コンビ (蒸気 50) で 140°C60分加熱する。

栄養量

1人分

熱量	285kcal
たんぱく質	15.2g
脂質	13.8g
炭水化物	20.7g
塩分	2.4g