

手羽先の甘辛煮



調理モード コンビ/50/140℃/30分

H

C

S



食育ヒント

6月14日は手羽先記念日。「世界の山ちゃん」を展開する会社が、手羽先に感謝する日とするために、創業記念日を手羽先記念日に制定しました。手羽先は人間でいう肘から指先までの部位で、ゼラチン質や脂肪が多く、コクのある部位のため、出汁をとるのにも用いられます。



栄養価[1人分]

エネルギー
285kcalタンパク質
15.2g脂質
13.8g炭水化物
20.7g食塩相当量
2.4g

備品: 1/1 65mmホテルパン
1/1 ホテルパン蓋
クッキングペーパー



材料

材料	1人分	20人分
手羽先	2本	40本
醤油	15g	300g
みりん	12g	240g
A 酒	12g	240g
砂糖	12g	240g
ごま油	2g	40g
ごま	0.2g	4g



つくり方

準備 Aの調味料を煮合わせておく

- ①ホテルパンに手羽先を入れ、クッキングペーパーをかぶせた上からAをかけ、落し蓋にする。
- ②ホテルパンの蓋をして、予熱したスチコンで加熱する。
【コンビ/50/140℃/30分】
- ③器に盛り、ごまをふる。

ワンポイント

- ・食材が調味液に浸かりきらない場合は、クッキングペーパーをかぶせた上から調味液をかけると、食材表面にも煮汁の色や味が入りやすいです。

※20人分=1/1ホテルパン1枚分