



下仁田ネギの一本焼



材料(2人分)

- 下仁田ネギ…2本
- 鶏手羽元…4本
- 油…大さじ3
- 塩…3g
- A〔● みそ…12g ● 砂糖…6g〕

栄養量	・ エネルギー…410kcal	・ 脂 質…30.1g	・ カルシウム…87mg	・ 食物繊維…5.3g
	・ たんぱく質…20.0g	・ 炭水化物…20.9g	・ 鉄 分…1.3mg	・ 食塩相当量…2.4g

① 下仁田ネギを洗います。根は切りますがネギ本体は切らないでください。泥はよく落としますが、外側の皮はあまりむきすぎない方がよいです。青い葉っぱも多少黄色っぽくなってもそのまま焼いた方がよいです。(いたみのある葉は取ってください)

② フライパンに下仁田ネギを入れます。手でつぶすすこし折り曲げながらフライパンの中に押し込んでください。(無理なようなら半分切ってもかまいませんが、一本のまま焼いた方がよいです)中央の空いている所に手羽元を入れます。

③ 上から塩3g、油大さじ3入れ、ふたをして弱めの中火にかけます。

④ 蒸気が上がってくるとネギがやわらかくなるので、フライパンの中にうまくおさまるように調整してください。ふたをしたまま手羽元に焼き色が付くまで焼きます。

⑤ 手羽元とネギをひっくり返して裏側も焼きます。ネギははしで持ってだらりと折れるくらいまで、手羽元は骨がはずれてくるくらいまでしっかりめに焼きます。(ふたはしたまま焼いてください)

⑥ ネギも鶏もしっかり焼けたら取り出して、④を加え加熱しながらよく混ぜます。

⑦ 皿に盛り付け(ネギははさみで切るとよいです)、⑥のみそをぬって召し上がってください。



おすすめ食材

下仁田ネギ

白根が深く太いのが特徴で、加熱すると甘くなり、風味が出てとろりとした食感になります。

