



ワンパン

作業
80分

炒めて煮込むだけ♪

鶏手羽元と
白菜のトマト煮

point



スキムミルクを
加えることで、
トマトの酸味のカドが
とれて、まろやかな
味わいに

〔材料〕 2人分

鶏手羽元	6本
〔塩	小さじ2/3
A こしょう	少々
白菜	300g
にんにく	2片(10g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
オリーブオイル	小さじ2
塩	ふたつまみ
〔白ワイン	100ml
B トマトダイス缶	1缶(400g)
〔水	50ml
〔ローリエ	1枚
よつ葉北海道スキムミルク	大さじ2
しょうゆ	適量
よつ葉北海道十勝3種のチーズ(濃厚コク旨ブレンド)	適量
パセリ(みじん切り)	お好みで
こしょう	お好みで

〔作り方〕

- 1 鶏手羽元にAをふる。
- 2 白菜は葉は4cm幅のざく切り、芯はそぎ切りにする。
にんにくはみじん切り、玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。
- 3 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たらにんにくを片側に寄せて空いたスペースに鶏手羽元を入れ、にんにくの上に玉ねぎと白菜の芯を入れて塩をふる。
- 4 鶏手羽元は表面をこんがりと焼いて、野菜は旨みを凝縮させるように炒め、カサが減ったら白菜の葉も加えて炒める。
- 5 Bを加えて火を強める。煮立ったら火を弱め、蓋をして60分ほど柔らかくなるまで煮て、火を止める。※圧力鍋を使うと15分ほどで柔らかくなります。
- 6 スキムミルクを煮汁で溶き混ぜて加え、弱火にかけてしょうゆで味をととのえる。
- 7 チーズをのせて溶けたら器に盛り、お好みでパセリ、こしょうをふる。

動画で
見る