

# 鶏手羽元



鶏肉の中でも低カロリーでヘルシーな部位のお肉です。煮物・揚げ物・お鍋などいろいろなお料理に幅広く使って便利な食材です。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## 鶏手羽と卵のうまトマ煮込み

調理時間  
30分

1人分  
380kcal

# 鶏手羽と卵のうまトマ煮込み

調理時間

30分

1人分

380kcal

## 【材料/4人前】

鶏肉(手羽元).....8本(600g)

塩.....小さじ1

玉ねぎ.....1個

ゆで卵.....4個

サラダ油.....大さじ1

トマトピューレー.....1袋

**A** キッコーマン わが家は焼肉屋さん 中辛  
.....1/2カップ

水.....2カップ

## 【作り方】

①鶏肉(手羽元)は骨にそって切り込みを入れ、塩をもみこむ。玉ねぎは1cm厚さの半月切りにする。

②鍋に油を熱し、鶏肉の表面を焼く。玉ねぎを加えて炒める。

③**A**とゆで卵を加えて、ほとんど汁気がなくなり、ソース状になるまで20分ほど煮る。

④ゆで卵を手で半分に割り、鶏肉とともに盛り付ける。