

# 鳥手羽元のさっぱり煮

【テーマ:食欲のない夏の暑いときに】



手羽元は美容効果があります。お酢は、夏バテや疲労など食欲減退してしまった体に、“食欲増進”の効果が秘められています。

---

---

## ❀材料❀【4人前】

・鳥手羽元	15本
・にんにく	1かけ
・しょうが	1かけ
◎酢	200ml
◎めんつゆ(3倍)	200ml
◎砂糖	大2



---

---

## 【作り方】

1. にんにくは薄切り、生姜は千切りにする
2. 鍋に、にんにく、生姜、★を入れて煮立てる
3. 煮たら、その鍋の中に手羽先を並べる  
手羽先は時々ひっくり返しながら汁がなくなるくらいまで煮詰める
4. 汁が少なくなったら、焦げる前に火を止めて出来上がり