

【材料：2人分】

鶏手羽先	大6本	璃の香の果汁	大さじ3杯
油	小さじ2杯	味噌	大さじ1.5～2杯 (味噌の塩分によって分量を加減する)
ごぼう	1本	きび砂糖	大さじ1杯
おでん用の結びコブ	6本		
しょうが	大1かけ		



1. 手羽先は、先の部分を切り取り、皮の裏側の骨の間に切れ目を入れておく。
2. ショウガは薄切りに、ゴボウは斜めに切り、下ゆでしておく。
3. 昆布はひたひたの水に浸けておく。
4. [1] の手羽先を、油を熱したフライパンで皮の方からこんがり焼く。
5. 油を紙タオルなどでふき取り、璃の香の果汁、[3] を浸け汁ごと加え、さらに水少々を足してひたひたにし、落としふたをして10分煮る。
6. きび砂糖と、半量の味噌を加えてさらに約10分煮る。
7. ゴボウを加えてさらに5～6分煮て煮汁を煮詰める。残りの味噌を煮汁少々で溶いて加え、ひと煮して仕上げる。

手羽先とごぼうの
しょうがレモン味噌煮

