鶏手羽先のサムゲタン



調理時間　約60分
カロリー　260kcal(1人分)

材料　(4人分)

鶏手羽先	大4本　(250g)
塩	少々
もち米	30g
ゴマ油	小さじ1
松の実	3g
ニンニク	1片
生姜	1片
ネギ	75g
鶏骨付き肉　(ぶつ切り)	300g
朝鮮人参	1本
干しナツメ	2個
塩	小さじ1
松の実	3g
水	750ml
酒	大さじ2
塩	小さじ1
ぎんなん	4個
クコの実	8個
万能ネギ	1本
白だし	小さじ2
醤油	小さじ2
酒	小さじ1と1/2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

作り方

1. 鶏手羽先は中骨を取って塩をふり、ゴマ油をまぶしたもち米・松の実を中に詰め、口を爪楊枝で閉じる。
2. ニンニク、生姜は薄切り、ネギは4cmの長さに切る。
3. ダッチオーブンに(1)、(2)、その他の材料を入れて蓋をしてグリルに入れる。
4. オーブンモードを選択し、タイマーを20分に設定して点火する。消火後、薄皮を剥いたぎんなんを加え、グリルの中で20分余熱する。。

時間をかけて煮込む料理も、ダッチオーブンの余熱を利用すればエコ料理になります。