



492Kcal、塩分1.7g(1人分)、調理時間20分

<材料> 4人分

鶏手羽中 16本  
 塩小さじ1/2、こしょう  
**なま麩(ナッツ) 1/4本**  
 ごぼう 1本  
 にんにく 1片  
 炒め用サラダ油 大さじ1  
 A スープカップ1/2  
 B 粉チーズ 大さじ2  
 塩小さじ1/4  
 青のり 大さじ1

<作り方>

1. 鶏手羽中は骨に添って切込みを入れ、塩コショウ少々する。なま麩は拍子木切りにする。
2. ごぼうはななめ薄切りにし、さっと水でアクを取り水けを取る。にんにくは庖丁でつぶし、薄切りにする。
3. サラダ油とにんにくを入れ炒め香りが出たら鶏肉とごぼうを入れ炒める。
4. Aを加え、ふたをして中火で水分が無くなるまで蒸し焼きにし、なま麩を加える。
5. ふたを取り水分を飛ばし、Bを絡める。