

鶏手羽元のオレンジジュース煮



鶏手羽元 12本
大根 10cmくらい
ゆでたまご 4コ
にんにく 2かけ
しょうが 1かけ
ネギの青いところ 好きなだけ
100%オレンジジュース 200cc
しょうゆ 大さじ1~2
酢 大さじ1~2
砂糖 小さじ2

- 1) ネギは5cmくらいのざく切りしておく。鶏手羽元は、包丁の背でつぶしたニンニク、しょうが、ネギとともにフライパンで焦げ目がつく程度に焼く。
- 2) 大根は皮をむいて1~2cm厚さの輪切りにし、更に半月状に切る。
- 3) 圧力鍋に、卵以外のすべての材料と水100ccを入れて10~15分加熱。圧力が抜けたらふたを開け、卵を加えて更に5分加熱。
- 4) 煮汁が好みの濃さになるまで煮詰める。