

～paprikaと手羽先のさっぱり煮～



-材料 (2人分) -

パプリカ (赤・黄)	各1/2個			
手羽先	6本			
オリーブオイル	大さじ2			
薄力粉	適量	A	酢	50ml
塩	適量		白ワイン	50ml
こしょう	適量		水	100ml
パセリ	適量		砂糖	大さじ1

-作り方-

- 1) 手羽先は先端部分を切り落とし、薄力粉をまぶす。
- 2) パプリカはタネとワタを取って、5cmくらいの厚さに切る。
- 3) フライパンにオリーブオイルをひき、1を皮目から焼き、フライパンの空いているところで、2を炒める。
- 4) Aを加えてとろみがつくまで煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- 5) お皿にパセリのみじん切りを散らす。

POINT!

※ 手羽先の代わりに、手羽元や鶏ももでも美味しくいただけます。
酢や砂糖の量はお好みで調整して頂いてOKです。

～Swan dream group～

株式会社 スワンドリーム

株式会社 I LOVE ファーム登米

リッチフィールド栗原 株式会社



TEL 0228-59-2280