

異国の香りに包まれる

手羽先とレーズンの煮込み



調理時間 約40分

材料 2人分

手羽先8本
塩 少々
こしょう 適量
たまねぎ 1/2個
しょうが 1かけ
にんにく 1かけ
オリーブオイル 大さじ2

A

レーズン20g
シナモン 小さじ1
クミンパウダー 小さじ1/2
はちみつ 大さじ1
水 2カップ
塩 ひとつまみ

作り方

1. 手羽先に塩コショウをしておきます。
2. 玉ねぎは繊維に沿って薄切りにします。しょうが、にんにくはみじん切りにします。
3. 鍋にオリーブオイルを入れ、2を炒め、玉ねぎがしんなりしたら、1を入れて表面を焼きます。
4. Aを入れて、中火で20分加熱、消火。20分減圧。