

しっとりやわらかな鶏肉がおいしい

# タツカンマリ



調理時間35分

## 材料 4人分

鶏手羽元 4本  
鶏もも肉 2枚  
ねぎ 少々  
生姜 少々  
水 1リットル

塩 小さじ1

じゃがいも 3個  
トツポギ 適量

【タレ】 作りやすい分量

粉とうがらし 小さじ1

しょうゆ 大さじ2

酢 大さじ1

マスタード 小さじ1

にんにく

(みじん切り) 小さじ1

万能ねぎ 少々

## 作り方

1. 鶏手羽元、鶏もも肉と水、ねぎ、生姜を鍋に入れて20分間中火の強火で煮ます。途中、アクが出たら取ります。
2. 1に塩と3cm厚さの輪切りに切ったじゃがいもとトツポギを入れ、中火で5分加熱、消火。10分減圧。
3. お好みでえのき、ねぎなどを入れても美味しくいただけます。