



美肌を養う  
レシピ

No. 8

## 鶏手羽の黒酢 はちみつ煮 ほうれん草添え

コラーゲンたっぷりの鶏手羽で、  
お肌プリプリ♪



### 材料

4人分

・鶏手羽	12本	・黒酢	1/2カップ
・ほうれん草	1束	・酒	大さじ4
・パプリカ	1/4個	・濃口醤油	1/3カップ
・にんにく	4片	・砂糖	大さじ3
・水	2カップ	・はちみつ	大さじ2

### 作りかた

- 1 鶏手羽は、一度さっと湯通して、きれいに洗う。
- 2 大きめのお鍋に①、水、黒酢、酒、濃口醤油を入れる。  
にんにくを散らし、約20分煮込む。
- 3 途中で砂糖、はちみつを加え、照りを出しながら煮込む。  
時々、上下をひっくり返す。
- 4 ほうれん草は、油を少々加えてゆでる。  
【Point】油を加えてゆでることで、ほうれん草が色鮮やかに  
仕上がります。
- 5 パプリカをソテーし、④と共に盛り添える。

