

うまいレシピ

ほっとあたたまる 簡単サムゲタン

気分は韓国！身近な食材を使った簡単なレシピからは想像できない、本格的な味を楽しめますよ。

骨付きのお肉はコトコト煮ると鶏の旨みがたっぷり染み出てとっても美味しいスープができます。生姜も効いていてぽかぽか温まりますよ。

おいしくて簡単になる
うまいレシピ
毎週土曜日17:24~
放送中!!



材料(3~4人分) 調理時間約50分

- 手羽先 5本
- 生姜 1片
- にんにく 1片
- ねぎ 1本
- 大根 150g
- ごま油 大さじ1
- 生米(又はもち米) 大さじ3
- 水 800ml
- 酒 大さじ1
- 塩 小さじ1

【作り方】

- 1.手羽先に骨にそって切れ目をいれる。
- 2.生姜を薄切りにする。にんにくは皮をむき、2mmほどに切る。ねぎは青い部分も長さ2cmほどに切る。大根は半月切りにする。
- 3.ごま油を鍋に引き、皮目を下に手羽先を並べ、きつね色になるまでひっくり返さずに中火で焼く。
- 4.生米(又はもち米)は軽く洗い水気を切る。
- 5.切った野菜類、生米、水、酒を加えて火にかけ沸騰したらアクを取り弱めの中火にし、蓋をして30分ほど煮る。
- 6.塩で味を整え、お好みでキムチや薬味をのせて出来上がり。
- 7.お好みでクコの実を入れると、より本格的な味わいに。野菜はごぼうや人参など根菜を入れても美味しいです。