

番号 **13** 炊飯器で作れる簡単サムゲタン

藤井 康太 さん (32 歳)



☆コメント

材料を揃えれば、スイッチ1つで美味しいサムゲタンが作れます。

女性に嬉しいコラーゲンも沢山で、手羽先もほろほろにほぐれるくらい柔らかくなります。

見ておかなくてもよくメインにもなりますし、スープが欲しい時に簡単に作れます。

☆調理時間 約 分

☆レシピ

(材料・1人分)

| | |
|--------|----------|
| 手羽先 | 6～7本 |
| 鶏ガラスープ | 小さじ1～2 |
| 塩 | 小さじ1/2～1 |
| 水 | |

(手羽先を入れた後、炊飯器の目盛り3合まで)

| | |
|--------|---------|
| お米 | 1/4 cup |
| にんにく | 1片 |
| しょうが | 1片 |
| ごま油 | お好みで |
| ねぎ(薬味) | 少々 |

作り方

- ① 洗った鶏手羽先を炊飯器のお釜に入れ、水を3合の目盛りまで入れる。
- ② 他の材料全てを入れ(薬味のネギ以外)、炊飯モードのスイッチを入れる。
- ③ 炊飯の時間が終われば塩で味を整えれば、出来上がり。
- ④ お好みで、溶き卵をしたりネギを入れる。