

# サムゲタン



## 【材料(4人分)】

もち米	1/2 カップ
ごま油	大さじ 1
鶏手羽元	12 本
<A>	
長ねぎ (4センチの長さに切る)	1 本
にんにく (薄切り)	1 かけ
しょうが (皮つきのまま薄切り)	1 かけ
<B>	
水	2ℓ
酒	200 ml
塩	小さじ 1
塩・こしょう	各適量
クコの実	大さじ 1

## 【作り方】

- 1 もち米は洗って、30分ほど水に浸けて、ザルにあげ、ごま油をまぶしておきます。



- 2 手羽元は骨の両側に切り込みを入れます。



- 3 鍋に (1) と (2)、<A>、<B> を入れて強火で煮立て、アクを除きます。

- 4 ふたをして弱火で 40 分ほど煮て、クコの実を加え、さらに 10 分ほど煮て、塩・こしょうで味をととのえます。

