

お手軽減塩レシピ

【豆乳で簡単！サムゲタン風煮込み】

土鍋に手羽元と豆乳と生姜を入れて煮込むだけ！
お好みでラー油を入れてサムゲタン風に仕上げました。
寒くなるこの時期に温まる一品です。

材料(2人分)



手羽元	6本
生姜	1個
長ネギ	1本
調整豆乳	400mL
鶏がらスープの素	小さじ2
ラー油	小さじ1
唐辛子	適量

作り方【1人分の食塩相当量:1.5g】

- ① 生姜をスライスする。
- ② 長ネギを細長く切り、水にさらす。
- ③ 土鍋に豆乳と生姜、鶏がらスープの素を入れて火にかけ、手羽元を入れて中火で15分煮込む。
- ④ 手羽元が柔らかくなったら火を止め、長ネギとラー油、唐辛子を飾る。

できあがり！

