

レモンと手羽元の さっぱりロメインレタス鍋



材料 (2人前)

ロメインレタス 3枚 / 手羽元 4本 / 長ねぎ 1/3本 / マロニー 30g /
瀬戸内レモン 1/2個 / にんにく 1片 / 塩 適量 / 黒胡椒 適量

鍋のだし (いりこだし)

いりこだし 500cc / 酒 大さじ1.5 / 醤油 大さじ1 / みりん 大さじ1 / 塩 少々

レシピ

- ①. 手羽元、ネギは塩、黒胡椒で下味をしっかりつけ、油と薄切りにしたにんにくと一緒にフライパンでこんがり焼く。
- ②. 小鍋に大きめにカットしたロメインレタスを入れ①の手羽元とネギを入れマロニー、輪切りにしたレモンを入れて蓋をして火にかける。(レモンの皮をしっかり洗う)
- ③. マロニーに火が通ったら出来上がり。

※トッピングで柚子胡椒と一緒に食べても美味しいです。

レモンはノーワックスのものがおすすめです。