

## 材料(2人分)

手羽中…8本

もち米…1/3カップ

水…1000ml

にんにく…小さじ2

くこの実…6粒

塩…少々

こしょう…少々

# サムゲタン風

## 作り方

1. もち米は洗って1時間ほど水(分量外)につけておき、ザルにあげ水気をきる。  
手羽中は2カ所程切り込みを入れておく。
2. 鍋に水1000mlと1、にんにく、くこの実を入れて火にかける。
3. 沸騰したらアクを取り、火を弱めふたをせずに煮込む。
4. 器に盛り、塩・こしょうで味を調べていただく。