

手羽元ローストチキン レシピ・作り方

とっても簡単にできます！



<料理レシピ（材料：8本分）>

○手羽元 8本
○オリーブオイル 大さじ1

★調味料★

しょうゆ 大さじ1と1/2
みりん 大さじ1
はちみつ 大さじ1
にんにく（チューブ入り）0.5 cm程
しょうが（チューブ入り）0.5 cm程

<作り方>



① ポリ袋に★調味料を入れて混ぜる。



② 手羽元は数か所切込みを入れる。



③ ポリ袋に手羽元を入れて揉みこみ、1時間漬け込む。



④ フライパンにオリーブオイルを入れて手羽元を皮目から焼く。



⑤ 蓋をして中火で焼く。ひっくり返し蓋をしてさらに焼く。



⑥ 焼けたところにポリ袋のつけ汁をかけてよく絡め、煮詰める。



⑦ アルミホイルで持ち手を巻く。



⑧ 盛り付けて出来上がり。

※型抜きしたパプリカや茹でたブロッコリー等を添えると、野菜が補え、見栄えもより良くなります。