





甘辛い濃いめの味つけは、おつまみにも最適。
粗びき黒コショウが味を引き締めます。

 Okazu recipe 11

バーベキューチキン

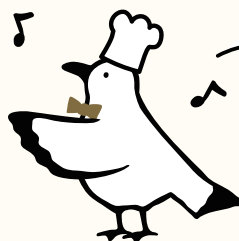
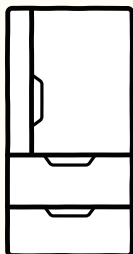
MID	MID
10min 	10min 

材料

- 鶏手羽元 8本
- A {
 - ソース 大さじ3
 - ケチャップ 大さじ3
 - みりん 大さじ2
 - 砂糖 大さじ1/2
 - 塩 小さじ1/2
 - すりおろしニンニク 小さじ1/2
 - すりおろしショウガ 小さじ1/2
 - 黒コショウ(粗びき) 少々

作り方

1. ボウルやバットにAを全て混ぜ合わせて入れ、鶏手羽元を半日ほど漬け込む。
2. 1をグリルパンに移し、蓋をして【MID10分】加熱する。その後、蓋を開けて鶏手羽元を裏返し、【MID10分】加熱したら出来上がり。



朝に漬け込んで、半日冷蔵庫で寝かせれば、時産どはんの出来上がり!