



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



おすすめ簡単おつまみ ピリ辛手羽先焼き



一人あたりのエネルギー 450kcal	食塩相当量 3.0g	調理時間 約35分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

鶏肉 手羽先……………8本
塩・こしょう……………少々
片栗粉……………大さじ1・1/2
A コチュジャン……………大さじ1・1/2
鶏がらスープの素(顆粒)
……………小さじ1・1/2
おろしにんにく……………小さじ1/2
ケチャップ……………小さじ2
炒りごま(白)……………小さじ1/4
サラダ油……………大さじ2
レモン……………1/4個
リーフレタス……………1枚

■作り方

- ①手羽先は皮の部分をフォークで刺して穴を開け、塩・こしょうをし片栗粉をまぶす
- ②Aは混ぜ合わせておく
- ③フライパンにサラダ油を引き、①の皮目を下にして置き、中火で皮に焼き色が付くまで焼く
- ④③をひっくり返し蓋をし、弱めの中火で5分程度焼き、中まで火が通ったら蓋を取り、余分な水分をキッチンペーパーで拭き取り、中火にして返しながらパリパリになるまで焼く
- ⑤④に②を加え、全体を絡める
- ⑥⑤を皿に盛り、ごまをふり、食べやすい大きさに切ったレタスとくし切りにしたレモンを添える



焼き目が付きにくいところは、上から押さえるときれいに仕上がります。

cooking memo