

とり手羽中

【材料】(4)人分 ※量もできるだけ、書いてください。

とり肉(手羽中)... 400g

- ※A
- しょうゆ... 大さじ2
 - 酒... 大さじ2
 - みりん... 大さじ2
 - おろしショウガ... 小さじ2
 - にんにく... 1片(つぶしてかく)

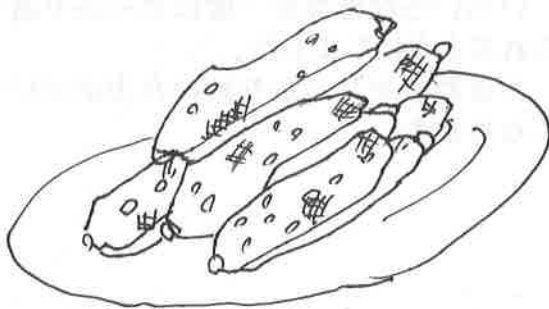
ごま油... 大さじ1

つぶごま... 大さじ1

【作り方】

- ① Aの調味料をませ、とり肉とともに食品用ポリ袋に入れる
- ② ①を冷蔵庫に入れ、1時間以上寝かせる
- ③ 焼く直前にごま油を入れる
- ④ 魚焼きグリルもしくはトースター(1000w)を予熱しておく
- ⑤ ③にごまを振り、7~10分、焼き色がつくまで焼く。

【出来上がり写真】(絵でもよい)



【料理の特徴や工夫した所】

。ごま油を直前に入れると、
味が染みやすく、香りがいい。

。たくさん作るのがかんたん。

※ 考えるのは、一つの料理(例:白菜のごま和え等)で、一食分の献立(例:ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁等)ではありません。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は○を付けてください。(希望しません)