

手羽先のカレー塩焼き



調理時間

約15分

カロリー

244kcal(1人分)

材料

(4人分)

鶏手羽先 8本(500g)

ブロッコリー 1/2株

(A)

カレー粉 小さじ1/2

塩 小さじ1

オリーブオイル 50ml

作り方

- 1 手羽先は太い方の骨の間に切り込みを入れ、余分な水気を拭き取る。
- 2 (1)に合わせたAを塗る。
- 3 (2)をグリルに入れ、両面焼グリルを点火し、上火強、下火弱で9分焼く。
- 4 器に盛り、小房に分けて茹でたブロッコリーを添える。

皮目は強火でパリッと仕上げるのがポイントです。※写真では、OXOのグットグリップスナイロンヘッドトング(大)を使用しています。