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を塗りる。
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)使用しています。