

手羽先のカレー風味焼き



調理時間

25分

カロリー

579kcal

材料

(2人分)

手羽先	8本
塩、コショウ	各少々
おろしニンニク	1片分
クミンシード	少々 あれば
カレー粉	小さじ2
サラダ油	大さじ1

作り方

- 1 手羽先を半分に切り、塩、コショウ、おろしニンニク、クミンシード、カレー粉をまぶして良くもみ込む。
- 2 (1)にサラダ油をスプーンなどでふりかける（オイルスプレーでもよい）。
- 3 ココットに入れ、蓋をしてグリルに入れる。
- 4 「ココット」を選択し、タイマーを12分に設定して点火する。