

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
パクチー	適宜

作り方

- 1 手羽先の先の部分を切り落とし、2・3本切り込みを入れる。切り込みを入れると味が入りやすくなります。そして塩、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)に塩・こしょう、おろしにんにく、クミンシード、カレー粉、サラダ油を合わせ、よくもみ込む。
- 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。
- 5 器に盛り、パクチーを添える。

※クミンは、パウダーを使用すると香りが強く、食べにくい場合があるので、クミンシードを推奨します。

子どもも大人も大好き！手羽先をカレー風味に仕上げます。