

料理名 : 鶏手羽元の塩麴焼き

【材料】 2 人分

- 鶏手羽元 8本
- 塩コショウ
- 塩麴 大さじ3杯
- めんつゆ 大さじ2杯



【出来上がり写真】



【作り方】

- ①鶏手羽元をビニール袋に入れ、軽く塩コショウをして、もみます。
更に、塩麴大さじ3杯、めんつゆ大さじ2杯を入れて、もみます。
そのまま、半日～1日置きます。
(できれば、途中で一度上下を返して、まんべんなく味を染み込ませます)。



- ②耐熱皿に付け込んだ手羽元を並べ、つけ汁を回しかけます。
(耐熱皿がない場合には、魚焼きグリルに直接手羽元を並べます。)
- ③弱火で片面8～10分ずつ焼きます。焼き残しがないように、よく焼きます。
全体に火が通れば、出来上がり。



コメント (この料理に込めた思いなど自由に)

塩麴は万能です！鶏も肉も同じ味付けで美味しく調理できます (味付けはもう少し薄目が良いかも)。

お弁当のおかずにも喜ばれると思います。人数が多い場合には、オーブンを使って一度にたくさん焼いても良いですね♪

掲載時の名前 (ニックネームなど) はなこ

年齢 : ご職業 (学生,主婦,会社員など) : 会社員