



料理紹介「手羽中の香味焼き」(4人分)

| 材料 | 量 | 作り方 |
|------|--------|---|
| 手羽中 | 10~12本 | 1、手羽をビニール袋に入れ、みじん切りにしたにんにく・酒・しょうゆを入れてよくもみ空気を抜いてしっかり口を縛り味をしみこませる。 2、オーブン220~230℃で25分、皮がパリパリに焼けたら出来上がり。 *オーブンがない時は、魚焼き用のグリルで焼いても美味しくできます。 *骨つきなのでしっかり火を通してください。 *宗教用は、肉をイカとエビに変更して酒抜きで作っています。 |
| にんにく | 1かけ | |
| 酒 | 大3 | |
| しょうゆ | 大4 | |

(宗教食用)

