



鶏手羽ローストチキン

手羽肉は、鶏の羽先のほうを手羽先、
付け根のほうを手羽元と呼んでいます。
軟骨や骨の周辺ということもあり、
血管や皮膚を丈夫にするコラーゲンがたっぷり含まれているうえ、
ビタミンA も多いことがわかっています。

	材料	1人分		準備
	鶏手羽中 鶏手羽元 フリルレタス プチトマト	3本 2本 適宜 3個		
漬 け だ れ	にんにく しょうゆ はちみつ 酒 みりん	1/2かけ 14g 11g 3g 3g		にんにく→ うす切り又はおろし

<作り方>

- ① にんにくは薄切りにし、漬けだれの材料をすべて合わせておく。
手羽中、手羽元は骨に沿って1本切れ目を入れ、
ジッパー付き保存袋などに入れる。漬けだれを入れてもみ込み、
ぴっちりふたをして30分以上おく。
- ② 鶏肉をグリルに並べ、中火でこんがり焼く。
(途中焦げてきたら、アルミホイルをかぶせる)
オーブンで焼く場合160℃で約17分焼く。
- ③ 器にレタスを敷いて、鶏肉を盛り、トマトを添える。

<参考>

手羽先の簡単骨の抜き方

- ①骨と骨の間の靭帯をはさみで切断
- ②太い骨と皮の間のコリコリしたものを切断
- ③関節がぶらぶらになるまで脱臼させる。
- ④キッチンペーパーで骨をつかんで廻す
(引っ張ったりしないで一方向に廻す)