

食材2つだけ!

鶏手羽元

×

玉ねぎ

調理時間

30分※

甘辛い味に大人も子どもも夢中!

## バーベキューチキン

材料 (2人分)

鶏手羽元 …………… 8本

玉ねぎ …………… 1/2個

○ケチャップ …………… 大さじ2

○ウスターソース …… 大さじ1

○にんにくチューブ …… 2cm

○しょうゆ …………… 小さじ1

○はちみつ …………… 小さじ2

○こしょう …………… 少々

### 1 下味をつける

玉ねぎをすりおろしてポリ袋に入れ、○を加える。鶏肉を入れ、全体に調味料が絡むように袋の上から手でもみ、冷蔵庫で2時間おく。

### 2 焼く

オーブンを220℃に予熱する。天板にオーブンシートを敷いて鶏肉を並べ、オーブンで20分焼く。

※ 漬け込み時間を含まない



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索