

学校給食のおすすめレシピ

ローストチキン

【4人分】

鶏手羽元	8本
にんにくおろし	小さじ 1/2
食塩	小さじ 1/2
黒こしょう粗びき	少々
レモン汁	小さじ1
白ワイン	小さじ1
はちみつ	小さじ2
みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ1



《作り方》

チキンは1人2本の計算です。

- ① 全ての調味料を合わせて、手羽元を30分以上漬けこむ。
(骨に沿って切り込みを入れておくと、味がよく染み、食べる時も食べやすくなります)
- ② 下味をつけた肉を鉄板に並べ、オーブンまたは魚焼きグリルで焼く。

スーパーでも手に入る手羽元を使って、お手軽にローストチキンが作れます。

漬け汁にはちみつが入っているので、肉の皮目に肉汁を3回くらいかけながら焼くと、皮目に照りがでてパリッとした表面に仕上がります。

