

鶏手羽のカリカリごま焼き

ごまとコラーゲンたっぷりの鶏手羽で美容と健康に！

* エネルギーは1人分の値です

* 漬け込み時間除く



材料

手羽先	12本
皮むきタイプいりゴマ	1/3カップ

<A>

しょうゆ	1/4カップ
砂糖	大さじ1
しょうが汁	小さじ2
レモン	適量

調理時間 15分

カロリー 187kcal

できあがり 4人分

作り方

- 1 鶏手羽先は、裏側の骨にそって切りこみを入れ、<A>をもみこみ30分程おいた後、皮むきタイプいりゴマをたっぷりとまぶしつけます。
- 2 グリルにホイルを敷き、①を並べ、両面を約4分ずつ弱火でじっくりと焼きます。皿に盛り、レモンをそえていただきます。