



今月のレシピ(04月20更新)

スパイシー手羽焼き

「これが、弁当。」(ソニー・マガジズ)36P

下味をつけた手羽中をこんがり焼き、照りよく仕上げたおつまみ兼おかず。
アツアツでも冷めてもおいしい。

スパイシー手羽焼き

[材料] (4人分)

- ・鶏手羽中: 8本
- ・下味
七味唐辛子、塩: 各小さじ1/2
粗びき黒こしょう: 適量
ごま油: 大さじ1
にんにく(刻んだもの): 1片分
- ・サラダ油: 少々
- ・はちみつ、みりん: 各大さじ1

手羽中とセロリの

あえもの [材料] (2人分)

- ・スパイシー手羽焼き: 2~3本
- ・セロリ: 7cm
- ・ごま油: 少々
- ・赤唐辛子の小口切り: 少々
- ・塩、こしょう: 各少々

じゃが芋の青のりマヨ

[材料] (2人分)

- ・じゃが芋: 1個
- ・青のりマヨ
マヨネーズ、青のり: 各大さじ1
おろしわさび、塩、こしょう: 各少々

スパイシー手羽焼き

1. 鶏手羽中は骨に沿って両面切り込みを入れ、下味の材料をまぶして1時間ほどおく。
2. はちみつとみりんは混ぜ合わせておく。
3. フライパンにサラダ油を熱して1を入れて焼き、余分な脂をペーパータオルで拭きとり、2を加えて味をからめながら照りを出す。

晩飯のおかずで弁当にする!

手羽焼きあえ弁当

(手羽中とセロリのあえもの、じゃが芋の青のりマヨ、ご飯 + 桜えび)

手羽焼きの骨をとって食べやすくしてピリッと辛いあえものにアレンジ。マヨネーズ味のホクホクポテトを添えて味のバランスをとる。



手羽中とセロリのあえもの

1. 手羽焼きは半分に手でさいて骨をとり除く。
2. セロリは半分の長さの棒状に切り、ごま油と赤唐辛子を熱したフライパンで軽く炒め、塩とこしょうをふる。
3. ボウルに1と2を入れてよくあえる。

じゃが芋の青のりマヨ

1. じゃが芋は皮をむいてゆでてひと口大に切り、青のりマヨの材料を加えてあえる。