BBQチキン

材料　　3 人分

材料名	使用量	材料名	使用量
鶏手羽先	6本		
塩こしょう	適量		
サラダ油	小さじ1		
＜ソース＞			
ホットケチャップ	大さじ4		
中濃ソース	大さじ2		
玉ねぎ(すりおろし)	1/4個		
砂糖	小さじ1		
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2		

料理特徴

ホットケッチャップを使用することで程よい辛味がアクセントのBBQソースが出来ます。甘辛いソースが絡んだ手羽先はジューシーでコク深い味わいに仕上がります。

作り方

①手羽先に塩こしょうを振る。
②ボウルに＜ソース＞を入れてよく混ぜる。
③サラダ油を熱したフライパンに手羽先を入れ、中火で表面を3分焼き、手羽先を裏返して弱めの中火で6分蒸し焼きにする。
④②を入れて手羽先に絡め、器に盛り付けて出来上がり。

正田醤油株式会社