

鶏手羽の塩焼き

<材料> 4人分

- 手羽先 4本くらい
- または 手羽のスペアリブ 8本くらい
- おいしい塩 少々

<作り方>

- ①手羽先はお皿に平らに並べてラップをして電子レンジで3分程度熱が通るまで加熱します。
- ②オーブントースターのお皿に塩をふった①の手羽先を並べて10分～15分間加熱します。
- ③表面がこんがりおいしそうになったらできあがり。

※ 電子レンジで加熱した時にでた汁はスープに活用してください。

骨付きの肉はおいしいけれど、ちゃんと熱が通るか心配です。でもちゃんと熱を通しすぎるのも焦げてしまいそうで……。この方法だと焼き鳥屋さんの手羽先の塩焼きに負けなくらいのおいしさが、電子レンジとオーブントースターで、かんたんに安全に味わえます。

