

鶏手羽中の甘酢照り焼き

材料 (2人分)

鶏手羽中 8~10本(約 180g)

コシヨー少々 小麦粉(薄力粉)大さじ 1

◆醤油大さじ 1と1/2 ◆酒大さじ 1

◆みりん大さじ 1 ◆酢大さじ 1

◆砂糖小さじ 1 ◆はちみつ小さじ 1

白いりごま適量



作り方

- 1 ①手羽中にコシヨーを振って揉み込む
②小麦粉を振り、全体にまぶす
(①②は、ビニール袋で行うと便利です)

- 2  フライパンに大さじ1ほどのサラダ油を入れて熱し、中火で手羽中に焼き色が付く程度まで転がしながら焼く

- 3  蓋をして弱火にし、火が通るまで2~3分蒸し焼きにする

- 4 ◆の調味料を混ぜ合わせおく

- 5  蓋をはずし、混ぜ合わせておいた◆の材料をフライパンに入れ、弱火~中火で手羽中に絡める。照り良く絡んだら火を止める。

- 6 白いりごまを振って出来上がりです♪