

ローストチキン酢豚風



骨付き肉にワイルドにかぶりついて
前歯もしっかり使っちゃおう！
ローストチキンは味付けをかえれば
バリエーションが増えるよ！

材 料 2人分

とり手羽元… 4本

こしょう… 少々

- A
- 砂糖… 大さじ1
 - 塩… 少々
 - しょうゆ… 大さじ1/2
 - ケチャップ… 大さじ1/2
 - 酢… 大さじ1/2
 - 片栗粉… 小さじ1/2
 - 水… 少々

作 り 方

- ①とり手羽元にこしょうをふり、魚焼きグリルでじっくり両面を焼く。
- ②鍋にAを入れ弱火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけておく。
- ③①を皿に盛りつけ、②のソースを回しかける。

一 人 分 栄 養 価

- エネルギー 149kcal
- たんぱく質 10.1g
- 脂 質 8.4g
- 食塩相当量 0.9g