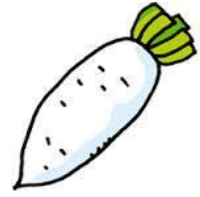


簡単にんにくダシで料理の幅が広がる♪

## ☆手羽先と大根のグリル



### 【材料】大人2人、子ども1人分 【作り方】

- |                        |        |
|------------------------|--------|
| ・鶏手羽先                  | 10本    |
| ・大根                    | 6cmくらい |
| ・にんにく<br>(すりおろし又はチューブ) | 小さじ1/2 |
| ・めんつゆ(ストレート)           | 100cc  |
| ・サラダ油                  | 大さじ1   |

A

- ①大根は厚み2cmの輪切りか半月切りにする。手羽先はフォークで数か所刺しておく。
- ②大根を耐熱皿に入れてラップをかけてレンジにかける。(500W、3分)
- ③Aを合わせ、手羽先、②を10分ほど漬け込む。
- ④魚焼きグリルに手羽先の皮側を下に並べて中火で10分程度焼き、ひっくり返す。
- ⑤グリルの空いているスペースに大根を並べて5分程度焼き、大根をひっくり返してさらに5分焼く。(手羽先は20分、大根は10分程度焼く)
- ⑥手羽先に爪楊枝を刺して、透明な汁が出たら出来上がり。



- ・大根の他に、じゃが芋や里芋、人参でもおいしいです♪
- ・めんつゆの濃縮タイプは水で希釈してからお使いください。

献立例

手羽先と大根のグリルは、  
ごはんや和え物、汁物と組み合わせて！