

香草塩 を使用した

鶏肉のスペアリブ

フライパンでも簡単に焼くことができます。

他の部位、また豚肉や牛肉などにもお使いいただけます。



材料 4人前

鶏手羽中肉	230 g
* 香草塩	4 g
サラダ菜	適量
レモン	適量

作り方

- ① キッチンペーパーで手羽中肉の水気を軽く拭きます。
- ② ビニール袋に手羽中肉と香草塩を入れ、均等に付くように振り混ぜます。
- ③ グリル網に手羽中肉を並べて、きつね色になるまで焼いて下さい。
- ④ お好みでサラダ菜をひいたり、レモンを添えたりして盛りつけたら出来上がり。