

コリアン風手羽先焼き

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：355kcal/食塩相当量：2.2g]

いつもの手羽先をスパイシーにアレンジ！韓国風のピリ辛な手羽先は、お酒のお供にもGood！



材料（8人分）

<材料a>

鶏手羽先（皮をフォークで刺す）	24本
ジャガイモ（厚さ7mmの半月切り）	120g
カボチャ（厚さ7mmに切る）	250g
塩	2g
粗びき黒こしょう	少々
白菜キムチ（一口大に切る）	100g
白菜キムチの汁	100cc
コチュジャン	大さじ2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
豆板醤	小さじ2
粉唐辛子：細	小さじ2
ニラ（長さ5cmに切る）	50g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	12分	220℃

作り方

1. ボールに<材料a>を入れてよく混ぜ合わせ、1時間程置いて味をなじませる。
2. 20mmのテフロン加工ホテルパン2枚に1を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了1分前に、2のホテルパンを取り出し、表面に1の漬け汁を塗ってニラをのせ、スチコンに戻し入れる。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆手羽先はあらかじめ皮をフォークで刺すことで、焼き縮みが少なくなる。
- ◆手羽先の大きさによって、加熱時間を加減をすること。