

チキン

「レシピ名」

お手軽チキン



材料

- ・手羽先or手羽元 260g or 250g
- ・レモン or すだち 適量
- ・シュガーレティの塩 適量



作り方

- ① 手羽先か手羽元を解凍し、塩をふり、グリルに並べて両面を焼く
- ② レモンかすだちを搾ってできあがり！

チキン

「レシピ名」

手羽元煮



材料

- ・手羽元 250g
- ・ごま油 大さじ1
- ・水 400cc
- ・特選和風だし 1袋
- ・粗製糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1と1/2
- ・醤油 大さじ2
- ・けんちん汁ミックス 適量



作り方

- ① 手羽元を解凍し、鍋にごま油を入れ炒める
 - ② 手羽元に火が通ったら、水と特選和風だしを入れて、沸騰したらけんちん汁ミックスを入れて砂糖・みりん・醤油で味付けする
- ※味はお好みで調整して下さい！