

# 鶏手羽中のぎゅうぎゅう焼き

## 3種のたれ(4人分)

Point!



たっぷりの野菜と鶏手羽中を「スコッティファインクッキングシート」を敷いた天板に並べてオーブンで焼くだけで簡単。おもてなしにもぴったり!



### 材料

※お好みのお肉や野菜でアレンジできます。

鶏手羽中	400g
塩(下味用)	小さじ1/2
黒こしょう(下味用)	小さじ1/4
玉ねぎ(くし形切り)	120g(中サイズで約1/2個)
紫玉ねぎ(くし形切り)	120g(中サイズで約1/2個)
かぼちゃ(厚さ1cm薄切り)	180g(約1/8個)
赤パプリカ(乱切り)	120g(1個)
ブロッコリー(小房)	120g(1/2個)
オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1/2

### 作り方

#### ★下準備

- ・鶏手羽中に塩・黒こしょうで下味をつけておく
- ・オーブンに予熱を入れておく(180℃)

- 1 天板にクッキングシートを敷き、間隔をあけて鶏手羽中を置き、すき間を埋めるように野菜を置く
- 2 オリーブオイル、塩をかける
- 3 オーブンで焼く(180℃ 30分)

※途中上部が焦げそうな場合はアルミホイルをかける

混ぜるだけで簡単!

#### コチュマヨだれ

- ・コチュジャン …………… 小さじ 2
- ・マヨネーズ …………… 小さじ 4

すべての材料をよく混ぜ合わせて完成

いろんな料理に合う

#### ねぎ塩だれ

- ・白ねぎ(みじん切り) …… 20g(約1/3本)
- ・青ねぎ(小口切り) …… 20g(約1/3束)
- ・鶏がらスープの素 …… 小さじ 1
- ・砂糖 …………… 小さじ 1
- ・塩 …………… 小さじ 1/4
- ・ごま油 …………… 小さじ 4

すべての材料をよく混ぜ合わせて完成

子どもから大人まで大好き!

#### 月見だれ

- ・しょうゆ …………… 大さじ 1
- ・みりん …………… 大さじ 1
- ・酒 …………… 大さじ 1
- ・砂糖 …………… 大さじ 1
- ・水 …………… 大さじ 3
- ・片栗粉 …………… 小さじ 1
- ・卵黄(後添え用) …… 4 個分

鍋に卵黄以外の材料を入れ、混ぜながら加熱する(沸騰後中火1分~)  
粗熱が取れたら、器に分け入れ、卵黄を落とす

