

クリスマスチキン！



作りかた

- ポリ袋にAを入れ手羽元を加えてもみ込み冷蔵庫で2時間以上を漬け込みます。
オーブンは焼く前にテーブルプレートを取り外し、**オーブン** **予熱有** **1段** **200℃** **約60分** で予熱しておきます。
- 黒皿にクッキングシートを敷き、鶏肉を漬け汁にからめながら広げてのせます。
- 予熱が終了したら、**中段**に入れて焼きます。
- 途中で焼き色を見ながら、チキンの場所を変えたり、裏返して焼いてください。
- 付け合せのブロッコリーとパプリカは塩茹でして、パプリカは星型に練り抜いたらクリスマスっぽくなります★

注意



黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

手動

オーブン

200℃

加熱：約60分

予熱：約5分

使用付属品



黒皿 中段

カロリー

1070kcal

塩分

12g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

手羽元8本分

鶏手羽元

約8本

パプリカ(赤黄)

各1個ずつ

ブロッコリー

1株

A オイスターソース

大さじ2

A 赤ワイン

大さじ2

A 醤油

大さじ2

A ケチャップ

大さじ2

A ハチミツ

大さじ1

A にんにく

大さじ1弱

A しょうがチューブ

大さじ1弱

A サラダ油

大さじ1弱

調理のコツ・ポイント

前日に漬け込んでも良いと思います！
焼き加減は、お好みで調節してください！！

