



ノンフライドチキン

まぶして焼くだけ！おうちで簡単ノンフライドチキン♪冷えてもおいしいです。

材料（2～3人前）

おだしのバックじん（赤） 1パック

手羽先 6本

塩 適量（下処理用）

塩 小さじ1/4（味付け用）

カレー粉 小さじ1

オリーブオイル 大さじ1

パセリ

レモン

作り方

- 1 手羽先の骨の間に表裏と3cmほどの切り目を入れる。
- 2 塩を振って20分前後置き、水気が出たらキッチンペーパーで拭き取る。
- 3 袋に手羽先とおだしのバックじん（赤）、塩を入れフリフリし、全体にまぶす。
- 4 手羽先3本を取り出し残りの3本にはカレー粉をまぶす。
- 5 オーブントースターに並べて、オリーブオイルを上からかけ、約20～30分ほど焼く。中に火が通って、皮がカリッと焼き色がついたらパセリ・レモンを添えて出来上がり。
※ガーリックやお好みのハーブなどを入れて味変しても◎

このレシピで使った商品



おだしのバックじん（赤）