手羽先のカレー風味焼き



調理時間	25分
カロリー	579kcal

材料	(2人分)
手羽先	8本
塩、コショウ	各少々
おろしニンニク	1片分
クミンシード	少々　あれば
カレー粉	小さじ2
サラダ油	大さじ1

作り方

1. 手羽先を半分に切り、塩、コショウ、おろしニンニク、クミンシード、カレー粉をまぶして良くもみ込む。
2. (1)にサラダ油をスプーンなどでふりかける（オイルスプレーでもよい）。
3. ココットに入れ、蓋をしてグリルに入れる。
4. 「ココット」を選択し、タイマーを12分に設定して点火する。