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
パクチー	適宜

作り方

1. 手羽先の先の部分を切り落し、2・3本切り込みを入れる。切り込みを入れると味が入りやすくなります。そして塩、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)に塩・こしょう、おろしにんにく、クミンシード、カレー粉、サラダ油を合わせ、よくもみ込む。
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。
5. 器に盛り、パクチーを添える。

※クミンは、パウダーを使用すると香りが強く、食べにくい場合があるので、クミンシードを推奨します。

子どもも大人も大好き！手羽先をカレー風味に仕上げます。