

やみつきになる美味しさです!

ハニーバターチキン



長野県上田市 小山小百合さんからのレシピ

【材料】

手羽中 30本 / 米粉 大さじ2 / オリーブオイル(エサントオイル) 大さじ1
バター 20g / ニンニク 小さじ1 / 醤油 大さじ2 / はちみつ 大さじ2 (甘さはお好みで)

【作り方】

- ①鶏肉を浄水で洗ってから、しっかり水気を切って、米粉もしくは小麦粉をしっかりとまぶす
- ②ノンスティックフライパンにエサントもしくはオリーブオイルをして、1R7で鶏肉を焼く
- ③調味料に絡めたら出来上がり。

