

料理研究家 島本美由紀先生直伝!



もったいないレシピ

焼肉のタレ
を使って!



「手羽先のグリル焼き」

【材料(作りやすい分量)】

鶏の手羽先……………1パック(4~5本)
焼肉のタレ…大さじ2 塩・コショウ…各少々
レモン(くし形)…適宜

【作り方】

- ①手羽先は骨に沿って1本切込みを入れて、塩・コショウする。
- ②ポリ袋に①と焼肉のタレを入れて、空気を抜くように袋を縛り、冷蔵庫で2時間以上置く。
- ③中火に温めた魚焼きグリルに②を並べて7~8分ほど焼き、器に盛る。お好みでレモンを添える。



うまみがつまった焼肉の
タレは、1本で味が決まる万能調味料。
ゆで卵を漬けこんだり、チャーハンの
調味や唐揚げの下味に使えたりと便利ですよ。

