



2020年

you  
me  
食材提供

## 2/20 (木) 韓国風手羽先のオーブン焼き (ロク・ホンチュウさん)

(材料3人分)

鶏手羽先：9本  
A { りんご (サンふじ) : 100g  
生姜 : 10g  
水 : 30ml  
キムチ : 100g  
コチジャン : 大さじ1  
はちみつ : 適量  
パセリ : 少々

- ① 手羽先はフォークで数ヶ所穴をあけておく。A はフードプロセッサーに入れ細かくしておく (又はすりおろす)。キムチはざく切りにする。
- ② ビニール袋に①の手羽先と A とキムチとコチジャンを入れて、よくもみ込み、冷蔵庫で30分ほど置く。
- ③ オーブンシートを敷いた天板に、②の手羽先の皮目を上にして並べ、上から軽くはちみつをかけて、一緒につけておいたキムチをのせ、180℃のオーブン (オーブントースター) で20~30分、手羽先に火が通るまで焼く。(表面がこげそうだったら、アルミホイルをかぶせるとよい)
- ④ ③を器に盛り、中央にパセリを飾る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。  
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。