



Recipe 12

揚げずにつくれる 名古屋風 甘辛スペアリブ

材料（2人分）

鶏手羽中	12～15本	●しょうゆ・みりん	各大さじ2
片栗粉	大さじ2	●酒・砂糖	各大さじ1
サラダ油	大さじ2	白いりごま・粗びき黒こしょう	各適量

作り方

- 1 手羽中は骨に沿って深く切り込みを入れ、ポリ袋に入れて片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンにサラダ油を【火力5】で熱し、1を焼く。焼き色が付いたら裏返し、蓋をして4分蒸し焼きにし、一旦取り出す。
- 3 フライパンをさっときれいにし、●を入れて【火力5】で熱する。とろみが付いたら2を戻し入れてさっとからめ、器に盛り、白ごまと粗びき黒こしょうをふる。

Point

- たれをとろみが付くまで煮詰めて手羽中からめると、衣のサクサク感も味わえます。