



Recipe

まいにちの発酵ごはん

鶏手羽元の オーブン焼き

Ingredients 材料 / 作りやすい分量

| | |
|-------|-------------------------------------|
| 手羽元 | 10~12 本 |
| 醤油麹 | 大さじ 1 と ½ (醤油麹がなければ塩麹大さじ 2 も美味しいです) |
| 塩麹 | 小さじ 1 |
| にんにく麹 | 小さじ 1 |
| しょうが麹 | 小さじ 1 |

Directions 作り方

- ① ポリ袋などに材料を全て入れて揉み込み 30 分~一晩 (平たくして冷凍も可) 冷蔵庫でおく。
- ② クッキングシートをしいた天板に①を並べる。
- ③ 180℃に予熱したオーブンで 20 分焼く。
(大きさによって焼き時間を調整してください。表面が焦げる場合はアルミホイルなどをかける。)

※冷めても美味しいのでお弁当にも OK。