

## 鶏手羽先の塩こうじ焼き

### 【材料】

手羽先 5本 / 塩こうじ 大さじ3 / かんずり 小さじ2 / 甘なんばん 3本  
赤ピーマン 1/2個 / にんにく 1片 / オリーブオイル 大さじ1  
甘酒 大さじ2 / 酢 大さじ1 / みりん 大さじ2 / 白胡麻 小さじ2

### 【材料】

- 1 手羽先の裏の骨の間に切れ目を入れ、表にはフォークで穴をあける。  
塩麴とかんずりを揉みこんで、1時間以上漬ける
- 2 甘なんばんと赤ピーマンは一口大に切る。にんにくはすりおろす
- 3 甘酒・酢・みりんを混ぜ合わせておく
- 4 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら表を下に手羽先を並べ、ふたをして弱火で焼く
- 5 焼き色が付いたら手羽先を裏返し、甘なんばんと赤ピーマンを入れてさらに焼く
- 6 火が通ったら火を中火にし、3の甘酢を回し入れて全体に絡める
- 7 お皿に盛り付け、白胡麻をふって完成

