

はちみつの甘さが隠し味!

## 手羽先のたれもみから揚げ



Emi full  
 エミフル従業員  
 おすすめ  
 メニュー

## ■材料〈4人分〉

若とり手羽先	12本
塩・黒こしょう	各適量
焼肉のたれ	大さじ4
はちみつ	大さじ1/2
片栗粉	大さじ6
サラダ油	適量
ベビーリーフ	1パック
ししとう	8本
ミニトマト	8個

## ■作り方…調理時間約15分（漬け込む時間は除く）

- ①手羽先は骨に沿って切り込みを入れ、塩・黒こしょうで下味をつける。
- ②ナイロン袋に①を入れ、焼肉のたれ・はちみつを加え、1時間漬け込む。
- ③②に片栗粉を入れてまぶし、多めのサラダ油で揚げ焼きにする。
- ④皿にベビーリーフ・③を盛りつけ、素揚げしたししとう・ミニトマトを添える。

1人あたり: 330kcal



- ・焼肉のたれの甘味によって、はちみつの量を調整してください。
- ・手羽先は2度揚げすると、中までしっかりと火が入ります。
- ・砂肝や、魚でも応用できます。

この街に、あってよかった。

