



鶏の手羽元のカレー粉ロースト



材料(4人分)

- A
 - とり手羽元…8本(400g)
 - 塩…2g
 - カレー粉…大さじ山2(15g)
- B
 - 新玉ねぎ…120g 5mmスライス
 - キャベツ…300g ざく切り
 - エリンギ…150g 1口大に切る
 - 塩…1.2g
 - チキンコンソメ…小さじ2(5.3g)
 - にんにく…1かけ うす切
- 水…80cc

栄養量

- ・ エネルギー…197kcal
- ・ 脂 質…9.9g
- ・ カルシウム…66.6mg
- ・ 食 物 繊 維…4.7g
- ・ たんぱく質…15.9g
- ・ 炭水化物…12.5g
- ・ 鉄 分…1.9mg
- ・ 食塩相当量…1.4g

① ㊸をよく混ぜグラタン皿にのせます。



② ㊸をよく混ぜ①の上にのせます。
③ ②の上から水80ccをかけます。



④ クッキングペーパーをかぶせ(蒸し焼きにする為)180℃に予熱したオーブンで40~50分焼きます。(30分したらクッキングペーパーをはずして見てとり肉が焦げそうならば、とり肉をひっくり返し、ふたたびクッキングペーパーをかぶせて焼いて下さい。)とり肉に火が通って(骨から身がはずれかかっている)キャベツがやわらかくなっていれば出来上がりです。(小さな電気オーブンだと200℃設定で50分ぐらいかかるので焼く温度、時間はオープンにより調整して下さい。)