

手羽先の韓国風ピリ辛グリル



材料	2人分
手羽先	6本
パプリカ(赤)	1/2個
長ネギ	1/2本
ズッキーニ	1/2本
かぼちゃ	適量
白ごま	適量

<タレ>	
コチュジャン	大さじ1/2
醤油	小さじ2
はちみつ	大さじ1
にんにく	小さじ1
(チューブでも可)	
生姜(すりおろし)	1/2片
豆板醤	適量



1 野菜は食べやすい大きさに切る。

2 手羽先に切り込みを入れる。



ココットプレートを使用した夏を迎える時期にピッタリ！なお料理です。手羽先を韓国風ピリ辛に仕上げ、彩り鮮やかな夏野菜を添えます。ココットプレートで楽うまごはんを作りましょう！

3 ココットプレートの真ん中に②を重ねないように並べる。その周りに①を並べる。10分加熱する。



～ちょこっとアレンジ～

手羽先の代わりに鶏胸肉1枚を使用します。焼くと縮むので大きめに切るのがポイント！お子様も簡単に食べられて、ジューシーな出来上がりです♪ぜひお試しを！



4 タレをあわせ手羽先にぬり、4～5分加熱する。(野菜で焦げそうなものがあれば取り出す)



5 白ごまをふりかける。



ココットプレート

今回使用したココットプレートをご紹介します！ぜひご家庭でもお試し下さい。

- ① グリルを汚さずに調理ができ、お手入れラクラク！
- ② ウェーブ形状があるから、食材の余分な油をカット！
- ③ 開口スリットで直火が届き、こんがり焼ける！



※対象機器をご確認下さい。