

バーベキューードチキン

材料（8枚分）



鶏もも皮なし切り身・・・8枚
にんにく（みじん切り）・・・少々
しょうが（みじん切り）・・・少々
赤ワイン・・・・・・・・大さじ1
ケチャップ・・・・・・・・65g
タバスコ・・・・・・・・少々
砂糖・・・・・・・・小さじ1強
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1弱
鉄板油



作り方

- ①材料をすべて合わせて漬け込み、冷蔵庫で2時間ほど置く
- ②フライパンかオーブンでおいしそうな焦げ目がつくまで焼く