

\ Let's cook! /

料理名

作った写真を
はり付けてみよう



コメント

材料：4人分

- 丸鶏：1羽
- ソイソース：大さじ2
- にんにく（みじん切り）：1片分
- 塩、胡椒：少々
- チャコールパウダー（食用）：1/2
小さじ
- 茹でたカボチャ：適量

作り方

1. 丸鶏に塩、胡椒、にんにくをまぶす。
2. ソイソースとチャコールパウダーを混ぜ、鶏に塗る。
3. 茹でたカボチャを鳥のお腹の中に詰め、綴じる。
4. グリルで焼き上げる。