

大廚師:劉令儀
日期:Mar.29 2008

瘦身美食餐--清邁烤雞腿

材料:

雞腿去皮 4-6 支

調味:

檸檬草粉 1 小匙 魚露 1 又 1/2 大匙 黃砂糖 2 小匙 咖哩粉 1 小匙 薑粉蒜粉
各 1/2 小匙 檸檬汁 1 大匙

做法:

- 1.將所有調味料與雞腿拌勻，放在保鮮袋冷藏醃過夜
- 2.取出醃入味的雞腿，放入預熱華氏 440 度烤箱，兩面各烤約 20 分鐘，即可趁熱食用