

すくすく人気レシピ紹介

H25年 12月

今月はローストチキンをご紹介します。

すくすくでも人気のごはんです。ご家庭でもぜひ試してみてくださいね。

ローストチキン（2人分）

鶏もも肉 ・・・ 1枚
醤油：みりん = 1：1
はちみつ ・・・ 1回し

- ① バットにお好みの大きさにカットした鶏肉を入れ、そこに調味料を入れる。
- ② 2時間漬け込む。
- ③ クッキングシートを敷いた天板にのせ、220℃のオーブンで20分ほど焼く。
- ④ 竹串を刺し、汁が透明であれば完成。

バットに残ったタレを煮詰め、焼きあがったお肉にかけるとより美味しくなります。
茹でたブロッコリーや人参などを添えるとクリスマスらしいごはんになりますね☆

