

すくすく人気レシピ紹介

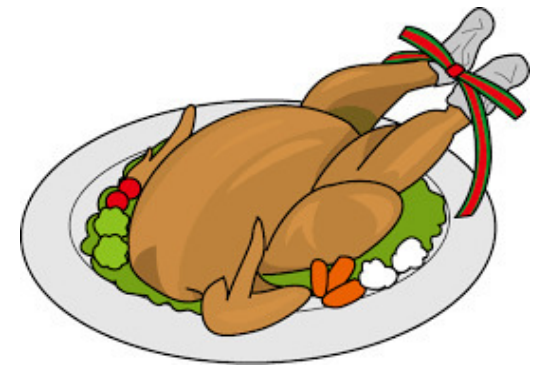
H28年 12月

今月はローストチキンをご紹介します。

茹でたブロッコリーや人参などを添えると彩りが良くなります。クリスマスなどで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 1時間以上漬け込む。
- 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。