

まもりと
葉二の

おいしいベランダ。クッキングレシピ³



{ 二種のローストチキン }

材料 (二人ぶん)

- ・骨付き鶏もも肉 ……二本
- ・塩コショウ ……少々
- ・にんにく ……二かけ
- ・ローズマリー ……一枝
- ・付け合わせ野菜
(じゃがいも・無・にんじん・パプリカなど)
……………天板が埋まる程度

- ・塩 ……少々
- ・オリーブオイル ……小さじ1
- A 粒マスタード ……大さじ2
- 酒 ……大さじ1
- 酢 ……大さじ1
- マヨネーズ ……大さじ1
- 蜂蜜 ……大さじ1

- 1 鶏もも肉は皮側からフォークで数カ所穴を空け、塩コショウ、すったにんにくをすりこむ。
- 2 ビニール袋を二枚用意し、一枚には鶏肉一本とA、もう一枚には鶏肉一本とローズマリーを入れてもみこむ。
- 3 袋の口を縛り、冷蔵庫で一時間以上寝かせる。
- 4 天板に二種の鶏肉を乗せ、一口大に切った野菜を隙間に詰める。
- 5 野菜にオリーブオイルを回しかけ、塩を振る。
- 6 余熱した二百度のオーブンで四十分焼いて、できあがり。

一口メモ

こちら、下味つけたまま冷凍もいけます！



多めに作って、クリスマスと正月に分けて食うとかな

ふだんのご飯でしたら、手羽元や手羽先を使ってもいいですよ！



その時は様子見しながら、焼き時間を調整するべし

どうぞなにとぞ召し上がれー

