

ローストチキン

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：571kcal／食塩相当量：1.0g]

表面はカリッと、中はジューシーに。シンプルな味付けが肉の旨みを引き立てます。



材料（6人分）

鶏もも肉	6枚
塩	3g
こしょう	適量
<材料a>	
ニンニク	24g
ローズマリー	6本
オリーブオイル	36g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	40%	12分	280℃	—

下ごしらえ

- ・鶏もも肉は塩こしょうで下味をし、<材料a>で漬け込み、香り付けをしておく。

作り方

1. 20mmのテフロン加工アルミホテルパン1枚に鶏もも肉を皮を上にして並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出して器に盛り、お好みで一緒に加熱したニンニク、ローズマリーを飾る。

調理ポイント ◆蒸気を調節することで皮はパリッと、中はジューシーに仕上がる。