

チキンのハーブはさみ焼き

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：311kcal/ 食塩相当量：0.3g]

ローズマリーの香りが肉の旨味を引き立てて、ちょっとおしゃれな鶏料理に。



材料（12人分）

鶏もも肉（余分な脂を取る）	6枚
<材料a>	
ニンニク（薄切り）	2かけ
ローズマリー：生	適量
タイム：生	適量
ハーブソルト	2g
オリーブオイル	大さじ1

※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

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1（ステップ1）	コンビ	100%	10分	140℃
1（ステップ2）	コンビ	40%	10分	230℃

下ごしらえ

- ・鶏もも肉は皮をフォークで刺す。

作り方

1. 鶏もも肉の身と皮の間に<材料a>を挟む。
2. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に1の鶏肉を並べ、ハーブソルトを振って、オリーブオイルをハケで塗る。
3. 2のホテルパンを、登録メニュー【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆鶏もも肉は丁寧に脂を取ることで、味の仕上がりが良くなる。
- ◆鶏もも肉はあらかじめ皮をフォークで刺すことで、焼き縮みが少なくなる。