2/3ホテルパンタイプ

スチームモード　ホットエアモード　コンビモード

鶏もも肉のハーブ焼き

合計加熱調理時間　約 11 分

[1人分：334kcal／ 食塩相当量：2.0 g]

表面はカリッ、中はジューシー。ハーブの香りがふわりと広がり、お肉の旨みを一層引き立てます。

材料（12人分）

＜材料a＞	
ニンニク（みじん切り）	20g
ローズマリーの葉（みじん切り）	1枝
タイムの葉（みじん切り）	2枝
パセリの葉（みじん切り）	10g
バジルの葉（みじん切り）	10g
オリーブオイル	25cc
レモン汁	20cc
塩	20g
カイエンペッパー	適量
鶏もも肉（余分な皮と脂肪を取り除く）	6枚
ニンジン（輪切りにして茹でる）	60g
レモン（くし形切り）	2個

※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	コンビ	90%	11分	220℃

下ごしらえ

・鶏もも肉は、筋切りをして厚みを均一にする。
・＜材料a＞はボールでよく混ぜ合わせ、鶏もも肉を漬け込む。冷蔵庫で一晩置く。

作り方

1. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に鶏もも肉を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 切り分けて皿に盛り、ニンジン、レモンを添える。

Copyright (C) 2016 HOSHIZAKI CORPORATION.　All Rights Reserved.