

栄養士がおすすめする今日のレシピ！

☆簡単ローストチキン☆

2個分 約331kcal 蛋白17.6g 塩分2.9g



材料 2個分

鶏もも肉（骨付き） 2本
塩 ひとつまみ
こしょう 少々

漬けダレ

しょうゆ 大さじ1
料理酒 大さじ1
マーマレードジャム 大さじ1
油 小さじ1

【作り方】

- ① 鶏肉に、フォークで穴を開ける。
（多めに穴を開けたほうが味が染み込みやすいです）
- ② ①に塩、こしょうをもみ込む。
- ③ あらかじめ漬けダレを合わせておき、
（ア）の鶏肉と一緒にビニール袋に入れ、1時間以上漬け込む。
- ④ 180℃に熱したオーブンにクッキングシートを敷き、40分焼く。
- ⑤ 持ち手にアルミホイルを巻いたら出来上がり♪
※緑や赤の野菜を添えると彩りがきれいです☆



クリスマスシーズンに食べる機会が多いローストチキンが簡単に美味しく出来ます☆ 砂糖のかわりにマーマレードジャムを使うことによって柔らかくなり、ほんのりオレンジの香りが食欲をそそります。
この漬けダレは、鶏肉だけではなく、豚肉や野菜炒めのタレに使用してもおいしいので、余分に作ってしまっても応用がききます。



管理栄養士 後藤 祐子