

12月レシピ紹介

ローストチキン



クリスマスの
定番料理を
作ってみよう。



<材料> (4人分)

鶏もも切り身 (80g)	4切れ		
たまねぎ	1/6個		
にんじん	10g		
セロリ	5g		
A	おろしにんにく	小さじ1/2	
		塩	小さじ1/4
		こしょう	少々
		赤ワイン	小さじ1
		しょうゆ	小さじ2

<作り方>

- ① たまねぎ、にんじん、セロリは細かいみじんぎりにする。フードプロセッサーでペースト状にしてもよい。
- ② ボウルに鶏肉を入れ、①の野菜とAの調味料を加え、よくもみ込む。冷蔵庫で30分ほど休ませておく。
- ③ オーブンを220度に予熱しておく。
- ④ 鶏肉の皮が上になるように天板に並べ、15~20分位焼く。

- オーブントースターでも調理できます。
- 表面がこげる場合はアルミホイルをかぶせて焼き、中まで火をとおしてください。