

ダイニングメニュー

まるやかな味でお肉も軟らかい

はちみつレモンローストチキン



■材料〈4人分〉

若とり手羽元……………12本

- ◆A 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- オリーブ油……………大さじ2
- 白ワイン……………大さじ1
- にんにく(すりおろし)…1/2片分
- レモン汁……………1/2個分
- はちみつ……………大さじ3
- うす口しょうゆ……………大さじ1

じゃがいも……………2個

- ◆B 塩……………適量
- オリーブ油……………適量
- ブロッコリー……………1/2株
- ミニトマト……………4個
- ベビーリーフ……………1パック

■作り方…調理時間約40分

- ①若とり手羽元は、骨に添って切り込みを入れ、ビニール袋に入れてAをもみ込む。
- ②じゃがいもは洗って、皮つきのまま食べやすい大きさに切り、ラップをして竹串が通るくらいまでレンジで加熱する。
- ③ブロッコリーは小房に分けて、ラップをしてレンジにかける。
- ④①をオープンシートを敷いた鉄板にのせ、180℃のオーブンで約15分、焼き色がつくまで焼く。
- ⑤④に②のをせ、Bをふりかけ、じゃがいもに軽く焼き色がつくまでさらに焼く。
- ⑥皿にベビーリーフを盛り、⑤を盛りつけ、③・半分に切ったミニトマトを添える。



手羽元はフォーク等で穴をあけると、味がしみ込みやすくなります。

食事バランスガイド

1人あたり:376kcal

