

# ローストチキン

にく

## 材料

6人分

骨付もも肉 …………… 6本  
(1本 200~250g)

A 料理酒 …………… 75cc  
醤油 …………… 150cc  
砂糖 …………… 45g  
生姜汁 …………… 大2  
サラダ油 …………… 適宜



## 作り方

ホテルパン 25mm・アミ

1. もも肉は皮側にフォークで穴をあけ、身の厚いところに切れ目を入れAに30分程度漬け込む。
2. 1.の肉全体にサラダ油を薄く付ける。
3. 皮を上にして、アミに並べ、コンビ(蒸気25)で160°C8分→ホットエアーで200°C8分。途中、ハケでたれを塗る。

## 栄養量

1人分

熱量	432kcal
たんぱく質	26.0g
脂質	29.0g
炭水化物	10.6g
塩分	3.1g