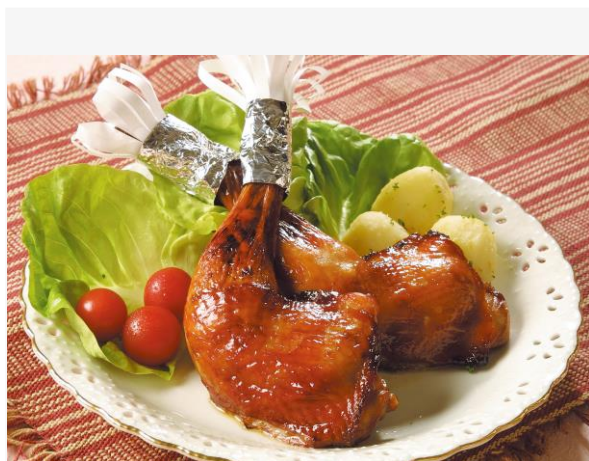


ローストチキン



調理モード コンビ/25/160℃/8分
ホットエアー/200℃/8分



食育ヒント

「焼く」という調理方法でも、ロースト、グリル、バイクなどがあります。

- ・ローストは、蒸し焼きにする、炒る。
- ・グリルは、炙って焼く。
- ・バイクは、乾燥した熱風で焼く。

ローストは、コーヒー豆やナッツを炒るときにも使います。バイクは肌を焼くことにも使うそうです。日本語と同じように、使い分けられているんですね。

栄養価[1人分]

エネルギー
386kcal

タンパク質
31.1g

脂質
26.6g

炭水化物
5.6g

食塩相当量
2.5g

備品: 1/1 25mmホテルパン
クッキングシート

材料

材料	1人分	6人分
骨付き鶏モモ肉 (200～250gサイズ)	1本	6本
酒	6.7g	40g
A 醤油	15g	90g
砂糖	4g	24g
生姜汁	2.5g	15g
油	1g	6g

作り方

準備 Aの調味料を合わせておく

- 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の調味液に30分程漬けこむ
- ②漬け込んだもも肉の全体に油を薄く塗る
- ③皮を上にしてクッキングシートを敷いたホテルパンに並べ、予熱したスチコンで加熱する
【コンビ/25/160℃/8分 → ホットエアー/200℃/8分】
※途中、ハケで調味液を塗る

ワンポイント

- ・鶏肉は、漬け込む前にしっかりと水分を拭き取ることで臭みが取れます。
- ・余分な脂身は取り除いておきましょう。
- ・網をお持ちであれば、網の上で焼くとより皮がパリッと仕上がります。

※6人分=1/1ホテルパン1枚分