

クリスマスチキン・簡単ローストチキン

材料 (4人分)

チキン[モモ肉]2枚


★醤油大さじ4 ★酒大さじ3
★みりん大さじ3 ★砂糖大さじ3

塩・コショウ適量
にんにくチューブ・生姜チューブ各2cm程度




作り方


1 味が染み込みやすいように、鶏肉にフォークで数カ所穴を開けるといいと思います。濃い味が好きな方は、塩多めがおすすめです。

2  鶏肉に、塩・コショウをし、にんにくチューブ・生姜チューブを各1cmずつ、すり込みます。裏も同様に。




3  ジッパー付きの袋に、★を入れ、鶏肉を入れ1日浸けておきます。



4  オーブンを200度に温めておき、30分~35分焼いて出来上がりです。こんがり香ばしくなったら完成。



5  今回は、骨無しだったので切り分けて、16穀米とレタスと、さつまいもチップでワンプレートにしてみました。マスタードが合う♪



6



オーブンで焼いて出た肉汁を、肉にかけると照りが出て、見た目が良くなります！ツヤツヤですね！

7



クリスマスリースサラダの作り方はこちら→[ID: 5423978](#)

コツ・ポイント

手羽先や、手羽元、モモ肉も同じ材料で美味しくできます。

*モモ肉 4 本の場合は、材料 2 倍にしてください。

*モモ肉 4 本の場合は、焼き時間を 200 度で 35 分焼いてから、230 度に上げて 15 分程焼いたら丁度良かったです！