



# イタリア風ローストチキン



## 材料(4人分)

鶏もも肉	100g × 4枚	A
にんにく	1片	
こいくちしょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ2	
みりん	小さじ1	
バジル(粉)	適量(お好みで)	
塩	小さじ1/5 (親指と人差し指でつまんだ量)	
こしょう	少々	

## 作り方

- ①鶏もも肉は、適当な大きさに切る。
- ②にんにくはすりおろす。
- ③調味料Aをすべて合わせ、①の鶏肉を20分漬け込む。  
\*塩は入れすぎないように気を付ける。
- ④180℃のオーブンで15分程度焼く。しっかり焼けているか確認する。(つまようじをさして、透明の汁がでてきたらOK)

## ひとくちメモ

- ★にんにくは、チューブに入っている「すりおろしにんにく」を使うと簡単にできます。  
その場合は3センチほど出して使ってください。
- ★フライパンでも作ることができますが、焦げやすいので、焼き物用のアルミホイルをフライパンに敷き、鶏肉をのせて蓋をして、弱火で蒸し焼きにすると良いです。しっかり火をとおしましょう。

