

鶏のハーブ焼き



下ごしらえ

- 鶏肉は、1枚を2等分に切り、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れてAをまぶす。
- 冷凍保存袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、肉どうしがつかないように皮を上にして並べ、密閉する。
- 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

作りかた

- 保存袋から肉を取り出し、皮を上にして、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **036 鶏のハーブ焼き** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約33分

1回に作れる分量

1～6人分

使用付属品



焼網
テーブルプレート

カロリー

258kcal

塩分

0.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分	5人分	6人分
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	1/2枚	1枚	1・1/2枚	2枚	2・1/2枚	3枚
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々	各少々	各少々
A タイム、マジョラム、ローズマリーなどのハーブ(生または乾燥品)	各少々	各少々	各少々	各少々	各少々	各少々

鶏のハーブ焼きのコツ

骨付き肉は

仕上がり調節 **強** で加熱します。

冷凍せずに焼くときは

下ごしらえ①を行い、作りかた①で加熱します。

鶏肉1枚を2等分に切らなくても焼くことができます。

関連するコツ



上手な冷凍保存(フリージング)のコツ