

手動

ローストチキン



作りかた

- 鶏肉は、よく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。
- 手羽を背中て組ませて胸を上にし、両足を木綿製のたこ糸で、しばって形を整える。
- 角皿にクッキングシートを敷いて、その中央に野菜を寄せて広げ、その上に②の胸を上にしてのせ、全体にはけでサラダ油を塗る。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オーブン** **予熱有** **1段** **210℃** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を **下段** に入れ、 **70～80分** で加熱する。

手動

オーブン

210℃
予熱：約6分
加熱：70～80分

使用付属品



カロリー

2072kcal

塩分

13.6g

※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。
このレシピはMRO-WiB対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

材料

1羽分

若鶏(内臓抜き、約1.2kgの物)

1羽分

塩

小さじ2

こしょう

少々

にんじん(輪切り、1cm幅に切る)

100g

玉ねぎ(輪切り、1cm幅に切る)

100g

セロリ(葉を取り除き、4～5cm幅に切る)

100g

サラダ油

適量

ローストチキンのコツ

首のついた若鶏は

皮を残してつけ根から切り落とします。

くさみが気になる場合は

レモン1/2個(分量外)の切り口で全体をこすると良いでしょう。