
塩レモンローストチキン

カロリー（1人分）：362kcal

材料（4人分）

骨付き鶏もも肉	4本(1本200g前後)
マルコメ プラス糀 生塩糀	小さじ4
市販のおろしにんにく	小さじ1/2
S & B ミル付きブラックペッパー	少々
レモンの果汁	★より1/2個分
BOSCO オリーブオイル	小さじ2
レモン(★)	1個
菱塩 まろやか仕立て五島灘の塩	少々
ビニール袋	1枚

<作り方>

下準備

- ・骨付き鶏もも肉は余分な水気・脂肪を除き、ついていれば足先を切り落とし、フォークで全体に穴をあけておく。
- ・レモンは塩でこすり洗いし縦半分になり、半分は表皮の部分のみすりおろし器で削り、果汁をしぼっておく(小さじ1前後)。残りは1人1切れのくし形切り。
- ・オーブンに予熱を入れておく(電気230℃20分~/ガス220℃18分~)。

加熱調理

- ①ビニール袋に塩こうじ・おろしにんにく・黒こしょう・レモンの果汁を入れて混ぜ、骨付き鶏もも肉を加えてもみ込む(10分~)。
- ②クッキングシートを敷いた天板に鶏肉を並べ、オリーブオイルをまわしかけてオーブンで加熱する(電気230℃20分~/ガス220℃18分~)。※二段焼きの場合は下段

盛り付け

- ①皿に盛り付け、レモンの皮をちらし、レモンを添える。


