

カロリー
1人分
751Kcal

調理時間
60分

材料
2人分



チキンのオーブン焼き

材料

鶏肉(モモかムネ)・・・200g
トマト・・・・・・・・・・中1個
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
じゃがいも・・・・・・・・100g
レモン・・・・・・・・・・1/2個
マッシュルーム・・・4個
A { ハチミツ・・・・・・・・大さじ2
クレージーソルト・・・大さじ1
塩・・・・・・・・・・少々
コショウ・・・・・・・・少々
ローズマリー・・・・・・2枝
オリーブオイル・・・・大さじ2

作り方

- ① 鶏肉は良く洗い、包丁で両面の繊維に細かく切れ目を入れる。
- ② 玉ねぎを5cmのざく切りにし、じゃがいもは4等分に切る。
- ③ マッシュルームは半分に切り、レモンは輪切りにする。
- ④ ジップロックにトマト以外の具材とAを入れ、空気を抜きながら閉じたあと、よく揉み込んで冷蔵庫で30分～1時間冷やす。
- ⑤ オーブンは220℃に温めておく。
- ⑥ トマトを4等分にしておく。
- ⑦ クッキングシートを敷いた天板に、冷やしておいた具材と切ったトマトを置き、オーブンで15～20分焼き上げたら完成。



豆知識

ローズマリーは、糖質の代謝を助けエネルギーをつくり出し、疲労回復、細胞の新陳代謝促進、皮ふや粘膜の機能維持や成長に役立つビタミンB2、また、皮ふや粘膜の健康維持をサポートしたり、脳神経を正常に働かせるのに役立つナイアシンそして、貧血を予防し、細胞の生まれ変わりや、新しい赤血球をつくり出すために欠かせないビタミンである葉酸を含みます。

Point

時間がない場合はお酒大さじ2杯を入れるとお肉が柔らかくなります