体にやさしいレシピ

～男の気まぐれ料理～

ローストチキン　主菜

＜材料・4人分＞

鶏もも肉（皮付）・・・2枚（300g）

A
- はちみつ・・・大さじ4
- しょうゆ・・・大さじ2
- 酒・・・大さじ2
- にんにく（チューブ）・・・3cm

★クッキングシート

★ 冷蔵庫で前日の夜から漬ける等すると味がしっかり染み込みます。
★ 減塩しょうゆを使うと減塩できます。
★ クリスマスにぴったりな料理です。

＜下ごしらえ＞

◆**鶏もも肉**・・・皮側をフォークでさして数か所穴をあけ1枚を2等分する（4枚になる）。
◆**A**・・・合わせておく

＜作り方＞

①漬ける
鶏もも肉をビニール袋やバットに入れ、Aを流し入れて軽くもむ。
30分以上漬けておく。

②加熱準備
オーブンを200℃に予熱する。
天板にクッキングシートをしき、①を皮側が上になるように並べる。残った汁を鶏肉の上にまわしかける。

③焼く
オーブン（200℃）に入れて30分～35分焼く。
竹串でさして透明な汁が出てきたら完成。濁っていれば再加熱する。
（時間は短めに設定）
※焦げないように注意

【1人分の栄養価】　1人分の野菜の量※は0 g です。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩 分
246kcal	13.8g	10.7g	21.9g	321mg	9mg	0.8mg	0.9g	1.4g

※野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。

熊野町　レシピ　検索

熊野町　笑顔はな咲く食育プラン

熊野町のホームページ（http://www.town.kumano.hiroshima.jp)で、「体にやさしいレシピ」を紹介しています。毎月19日（食育の日）前後に、更新予定です。
子育て・健康推進課の窓口や健康相談でも配布します。