

## 長芋と鶏肉のハーブ焼き

**調理時間**

約40分

**カロリー**

169kcal(1人分)

**材料**

(4人分)

長芋	150g
(A)	
塩	小さじ1/2
黒粒コショウ	少々
オリーブ油	50ml
鶏手羽先	4本(280g)
タイム(生)	1枝
ローズマリー(生)	1枝

### 作り方

- 1 長芋は皮をむき、1cm幅の輪切りにする。
- 2 Aをバットに合わせ、(1)と鶏手羽先を5分ほど漬ける。
- 3 ダッチオーブンにオーブン内網をセットし、(2)とハーブを入れ、蓋をしてグリルに入れる。
- 4 オーブンモードを選択し、タイマーを15分に設定し点火する。消火後、そのままグリルの中で15分余熱する。

手羽先のボリュームで、おもてなしメニューにもぴったりな一品です。余熱で調理するので節電効果もあり。カラートング小イエロー(株)渡辺栄松商店製)を使用しています。