鶏肉のハーブロースト



調理時間	約40分
カロリー	329kcal(1人分)

材料	(2人分)
鶏モモ肉	1枚
塩	小さじ1/2
黒コショウ	少々
ジャガ芋	1個
赤・黄パプリカ	各1/3個
ズッキーニ	1/3本
オリーブオイル	小さじ2
レモン	1/4個
塩・コショウ	各少々
(A)	
ニンニクみじん切り	1片
タイムみじん切り	2枝
ローズマリー	1枝
パセリみじん切り	大さじ1

作り方

1. 鶏モモ肉は余分な脂身を取りのぞき、厚い部分を開き形を整える。皮と身の間にAを塗り、皮の表面に塩・コショウをすり込む。縦に巻き込み楊枝で止めてオリーブオイルを薄く塗る。
2. ジャガ芋は皮を剥き1.5cmの角切りにし、サッと水をくぐらせ水気を拭き取る。赤・黄パプリカ、ズッキーニは2cmの角切りにしてそれぞれアルミホイルにのせる。オリーブオイル、塩・コショウをうすくまぶす。
3. ダッチオーブンにオーブン内網をセットし、(2)を両端にのせ、(1)の鶏肉は、別のアルミホイルを1cm位の高さにしてその上にのせ、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20分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で10分余熱する。

ハーブを鶏肉の皮の内側に塗ることによりニンニクが焦げず、香草の香りが際立ちます。アルミホイルで高さを作り、さらに焦げ色を付けます。