

## 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(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分余熟する。

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。