

## 鶏肉のローズマリー焼き

### <主な材料・4人分>

鶏肉もも	2枚
じゃがいも	2個
にんじん	1/2本
ローズマリー	2枝
にんにく	1片
塩、黒こしょう	少々
白ワイン	200ml
醤油	大さじ1
はちみつ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2

A



### <作り方>

- ① ローズマリーは1枝は茎から葉をすべて取り、葉のみ使う。1枝は飾り用に残しておく。
- ② にんにくはすりおろす。じゃがいもは皮をむき1/4に切る。人参は一口大に切る。
- ③ ビニール袋に、にんにくとローズマリーの葉とAを入れ鶏もも肉を入れてもみ込み、空気を抜き冷蔵庫で半日置く。
- ④ 耐熱容器に②のじゃがいもと人参、マリネした鶏もも肉（マリネ液も）を入れてオリーブオイルを塗る。飾り用のローズマリー1枝を4つに切って飾る。
- ⑤ 200度で40分程度焼く。焦げ目が付き中まで火が通らないときは、アルミホイルをかぶせ蒸し焼きにする。焼ききあがったら切り分け、器に盛る。

エネルギー 513 kcal    蛋白質 35.9 g    塩分 1.0 g