

クリスマス ローストチキン

<主な材料・4人分>

鶏もも肉(骨付き)	4本
塩	小さじ1
こしょう	適量
すりおろしにんにく	1片
ローズマリー	4枝
タイム	4枝
ローリエ	1枚
オレガノ(粉)	小さじ1
はちみつ	小さじ2
オリーブ油	大さじ2
ジャガイモ	1個
ブロッコリー	1/2株
ニンジン	1/2本
カブ	1個
ピンクペッパー	適量



<作り方>

- ①骨付き鶏もも肉は塩をすり込み、こしょうをふる。すりおろしにんにく、ハーブ、はちみつを入れ、揉み込み、半日、冷蔵庫においておく。
- ②人参は星型の型抜きで抜き茹でる。じゃがいもは一口大サイズに切り、茹でる。ブロッコリーは小房に分け、熱湯で塩茹でする。かぶは8等分くし切りにさっと茹でる。ざるに上げ水気を切っておく。
- ③天板に鶏肉の皮を上にして置き、②の野菜を並べ、オリーブ油を全体的に回しかけ、グリルで20分程度焼く。
- ④器に盛りつけ、ピンクペッパーを飾る。

エネルギー 390 kcal 蛋白質 29 g 塩分 1.6 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)