



ライトニング・マックィーンの バルサミコモーターオイルチキン



下準備 | 調理 | 人数
20分 | 30分 | 8人分

材 料

- 骨付き鶏もも肉（皮なし） 8本
- オレンジマーマレード（無糖） 3分の1カップ
- オリーブオイル 大さじ1
- オレンジジュース 3分の1カップ
- オレンジの皮 大さじ1
- ローズマリー 2本
- 塩 小さじ4分の1
- コショウ 小さじ4分の1
- バルサミコ酢 1カップ

作り方

- 1 オープンを180℃まで温める。
- 2 中火でソテーパンを温め、オリーブオイルを加える。
塩コショウで鶏もも肉に下味をつけ、軽く焼き目がつくまで両面を3～5分焼く。調理した鶏肉は皿に乗せる。
- 3 同じソテーパンに、バルサミコ酢、オレンジマーマレード、ローズマリー、オレンジの皮、オレンジジュースを加え、水分が少し飛ばすまで中火で約5分間かき混ぜる。
- 4 鶏もも肉をソテーパンに戻し、3のソースをなじませる。
ソテーパンの取っ手が耐熱式であれば、そのまま温まったオーブンで25～30分焼く。
もし取っ手が耐熱式でなければ、鶏もも肉をベーキングシートに乗せオーブンで25～30分焼く。
- 5 オープンから取り出し、10分ほど冷ましたら出来上がり！

