

# ビタクラフトと 暮らす特別な一日。

2012 - 2013  
クリスマス・お正月のヘルシーレシピ  
VitaCraft



## ハーブマリネしたローストチキン



🕒 調理時間 一晩おく+30分

🍳 使用した鍋 フライパン 27cm

### 【材料】4人分

鶏もも肉（骨付き）	4本
塩、ブラックペッパー	少々

#### <A>

塩	小さじ1/3~1/2
ブラックペッパー	適量
にんにく	1かけ
タイム	適量
ローズマリー	適量
オリーブオイル	100cc~150cc
ペコロス	8個
パプリカ	1/2個

### 🍴 調理手順

1. 鶏もも肉は皮がついていない面にフォークで数か所穴をあけ、塩、ブラックペッパーをする。
2. にんにくはつぶし、タイム、ローズマリーは軸からちぎってははずす。ペコロスは皮をむき、パプリカは乱切りにする。
3. ビニール袋に【A】を入れて混ぜ合わせ 1 の鶏もも肉、2 のペコロス、パプリカを入れてなじませ一晩つける。
4. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、3 の鶏もも肉を入れて両面焼き色をつけながら、ペコロス、パプリカも加えて同じく焼き色をつけてフタをし、弱火にして20分~30分焼く。途中、焼き上がった野菜を取り出す。