



鶏のフレッシュハーブ焼き



🕒 調理時間 約 20分

👉 使用した鍋 フライパン 27cm

【材料】 4人分

鶏もも肉	2枚
塩	小さじ1
こしょう	少々
にんにく	1片
パセリ (生)	2本
タイム (生)	少々
ローズマリー (生)	1本
オリーブオイル	小さじ1



🍴 調理手順

1. 鶏もも肉は縦と横に切って4等分にし、身の方に1cm幅の切り込みを入れ、バットに並べて塩、こしょうを両面にして手でもみ込む。
2. にんにくとパセリはみじん切りにし、タイムとローズマリーは茎から葉を外してボウルに入れ、オリーブオイルを加えて混ぜ合わせ、[1]の鶏肉の両面にもみ込む。
3. ビタクラフトのフライパンを中火にかけ、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、[2]の鶏肉を皮目の方から入れてフタをする。
4. 鶏肉から脂が出て、焼き色がついたら裏返してフタをし、弱火にして火を通す。
5. 皿に鶏肉とお好みで付け合わせの野菜を盛る。