



# ローストチキン



## 材料(2人分)

- 骨付とりもも肉…2本(1本約300g)
- 塩…4.5g
- こしょう…少々
- 玉ねぎ…150g
- ジャがいも…150g
- にんじん…100g
- にんにく…2片
- 塩…1g
- バター…12g
- 油…大さじ1
- ゆでたブロッコリー、ロマネスコなど…60g

**栄養量**  
 ・エネルギー…714kcal ・脂質…45.4g ・カルシウム…58.4mg ・食物繊維…5.4g  
 ・たんぱく質…44.0g ・炭水化物…28.2g ・ビタミンA…507μgRAE ・食塩相当量…3.4g

① オープンを200℃に予熱します。(小さなオープンの時は210℃)



② 骨付とりもも肉に塩4.5g、こしょう少々をします。

③ 玉ねぎ、ジャがいも、にんじんをそれぞれ1cmぐらいの厚さの輪切りにします。(ジャがいもの皮はむいてもむかなくてもよいです。)



④ オープンの天板にクッキングシートを敷き、③の野菜とにんにくを並べ、塩1g振りかけます。野菜を端に寄せ、中央にとりもも肉を皮を上にして置きます。天板に並びきらない時は玉ねぎとにんじんを重ねます。(ジャがいもを重ねると、いもに火が充分通らなくなるので注意。)

⑤ ジャがいもの上にバターをちぎってのせます。とり肉の上から油大さじ1をかけます。



⑥ オープンに入れ、200℃で60分程加熱します。  
 ※40分程度したら天板を取り出し、下に溜まっている油と水分をとり肉の上からかけます(こうすると艶よく仕上がります)。火の通りが悪そうな野菜があったら、通りのよいものと場所を入れ変えます。ロマネスコがあったら1本とり肉の脇に置きます。(なくてもよい)



⑦ 合計60分程たったなら、とり肉の火の通り具合を確認します。ひっくり返してひざの関節あたりの肉に串を刺して澄んだ肉汁が出てくればOKです。

⑧ オープンから取り出し皿に盛り付けます。天板に溜まっている焼汁を肉の上からかけます。別にブロッコリー、ロマネスコなどゆでて一緒に盛り付けます。(焼く時間は使用するオープンによってだいぶ違うので20分ごとぐらいにオープンの中を確認して下さい。時間が足りなければ追加して下さい。)

## フライパンで焼く場合



骨付とりもも肉に塩をして5分程おいたあと皮目に小麦粉を振りまきます。フライパンに野菜を並べ塩をし、ジャがいもにバターをのせ、焼き油大さじ1を入れた上にも肉を皮を下にして入れふたをして弱めの中火で焼きます。皮目から7割程度焼く感じで料理します。ひっくり返したら、ふたはせず裏側に火が通るまで焼きます。野菜を焦がさない様子を見ながら途中で場所を変えたり取り出したりして下さい。