\ Let's cook! /



材料:4人分

- 鶏もも肉:4枚オレンジ:2個
- ローズマリー: 少々
- タイム:少々
- ガーリック:4片
- オリーブオイル:大さじ4
- 塩、黒胡椒:各適宜
- ハニー: 大さじ2

作り方

- 1. ガーリックをみじん切りにし、オリーブオイル、塩、黒胡椒、 ハニーと共にボウルに入れる。
- 2. オレンジの皮を削り、ジュースを絞り、ボウルに加える。
- 3. 鶏肉をボウルに入れ、マリネ液でよく揉み込む。
- 4. 冷蔵庫で1時間以上マリネする。
- 5.200 に予熱したオーブンで40分焼き、途中でオレンジのスライスとハーブを加える。