

\ Let's cook! /

料理名

作った写真を
はり付けてみよう



コメント

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。