



野木町地産地消メニュー



④ ひまわり油で鶏肉と新じゃがのオーブン焼き

調理時間 25分



オーブンで焼くだけの簡単レシピ。
忙しいときにおすすめ！

食材と旬
じゃがいも 5月



【材料】4人分

鶏肉(胸肉または、もも肉)

2枚

じゃがいも 4~5個

調味料

ひまわり油 大さじ2

(ひまわり油がない場合は、オリーブオイルでも良い)

塩コショウ 適量

お好みで、ハーブやスパイスを加えても焼いても、おいしいです。

【作り方】

- ① オーブンを250度で予熱する。
- ② 新じゃがいもは、よく洗い、皮付きのまま四つ切りにする。(小さいじゃがいも場合は丸のままでよい。)
- ③ 鶏肉は、両面を全体的にフォークで刺す。
- ④ ボウルに、じゃがいもを入れ、ひまわり油が全体につくように軽く混ぜ、塩コショウをふる。
- ⑤ 鶏肉も、両面にひまわり油を塗り、塩コショウをふる。
- ⑥ 天板の真ん中に、皮目を上にして鶏肉をおき、まわりに④のじゃがいもを並べる。
- ⑦ 250度のオーブンで、焼き目がつくまで、20分焼く。
※焼き時間は、鶏肉の量・大きさに応じて、少し追加するなど、調整してください。

~ひとくちメモ~

新じゃがが皮ごと、ほくほくに仕上がります。
オーブンで焼くと、油で揚げるよりヘルシーです。