長芋と鶏肉のハーブ焼き



調理時間	約40分
カロリー	169kcal(1人分)

材料	(4人分)
長芋	150g
(A)	
塩	小さじ1/2
黒粒コショウ	少々
オリーブ油	50ml
鶏手羽先	4本(280g)
タイム(生)	1枝
ローズマリー(生)	1枝

作り方

1. 長芋は皮をむき、1cm幅の輪切りにする。
2. Aをバットに合わせ、(1)と鶏手羽先を5分ほど漬ける。
3. ダッチオーブンにオーブン内網をセットし、(2)とハーブを入れ、蓋をしてグリルに入れる。
4. オーブンモードを選択し、タイマーを15分に設定し点火する。消火後、そのままグリルの中で15分余熱する。

手羽先のボリュームで、おもてなしメニューにもぴったりな一品です。余熱で調理するので節電効果もあり。 カラートング小イエロー ((株)渡辺栄松商店製) を使用しています。