

赤とり肉のハーブ焼き

～長州赤どり料理～

(約4人分)



材料

赤とりもも肉 (皮付き)	2枚
にんにく	1/2片・・・すりおろし
塩	小さじ1/2
胡椒	少々
A	
イタリアンパセリ	1/2房・・・みじん切り
バジル	1/2パック・・・粗みじん
タラゴン	1/2パック (小さじ2)
オレガノ	1/2パック (小さじ1)
パルメザンチーズ	小さじ8
長門ゆずきち	1個・・・くし型
クレソンまたは生バジル、他ハーブ	適宜
オリーブオイル	適宜
バター	適宜

作り方

- ① 鶏は塩・胡椒しておろしたにんにくをよく擦り込む
- ② パセリなどスパイス類、パルメザンチーズをすべて混ぜ合わせ、鶏の皮と身の間に挟み込む
- ③ オリーブオイルにバターを少し落として、中火で (色よく) 焼く

※ ハーブ類はあれば生を使用。乾燥スパイスで代用可・() 内は乾燥スパイス分量

鶏のにおいが気になる方にもおすすめです。
ハーブのいい香りとゆずきちをかけることにより
あっさり美味しく味わえます♪