

\ 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
- ハチミツ：大さじ2
- タイム（乾燥）：小さじ1
- ガーリック（みじん切り）：2片
- オリーブオイル：大さじ1
- 塩：適量
- 黒こしょう：適量

作り方

1. 鶏もも肉はフォークで全体に穴をあけ、塩と黒こしょうで下味をつけます。
2. ボウルにハチミツ、タイム、ガーリック、オリーブオイルを混ぜてマリネ液を作ります。
3. 鶏もも肉をマリネ液に漬け、冷蔵庫で30分以上置きます。
4. オーブンを180度に予熱し、鶏もも肉をオーブンシートの上に置き、両面20分ずつ焼きます。