

GABAN[®]

ブラックアンドチキン



スパイス&ハーブのブレンドでスパイシーなケイジャン風チキンに。
ヘルシーなむね肉はマリネしておくで、よりジューシーに！

🕒 材料 (2人分)

鶏むね肉…330g
レモン汁…15ml
ミックススパイス…10g
GABAN[®] オリーブオイルEXバージン…30ml

●ミックススパイス

GABAN[®] パプリカパウダー…24g
GABAN[®] ガーリックパウダー…9g
GABAN[®] カエンペッパーパウダー…9g
GABAN[®] ブラックペッパー荒挽…1g
GABAN[®] タイムホール…5g
グラニュー糖…15g
塩…18g

🍳 レシピ (所要時間:20分※)

- ① ボウルにミックススパイスの材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
- ② 鶏むね肉はフォークで全体に穴を開け、レモン汁をまぶして1時間ほど置く。
- ③ ②の汁気を拭き取り、①を全体にまぶして冷蔵庫でひと晩マリネする。
- ④ 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、③の表面を焼いて焦げ目をつけ、180℃のオーブンで10分ほど焼く。
- ⑤ 器に④を盛りつけ、ベビーリーフ、レモンを添える。

※②、③のマリネする時間は含みません。