

GABAN®

オレンジチキン



フルーツの甘酸っぱさが香る、さわやかな煮込みです。
パプリカで色も鮮やかなオレンジ色に仕上げました。

🍷 材料 (4人分)

骨つき鶏もも肉…540g

A { 塩…5.4g
GABAN® ガーリックパウダー…1.9g
GABAN® ブラックペッパー荒挽…1g
GABAN® パプリカパウダー…5.5g
GABAN® タイムホール…0.6g

GABAN® オリーブオイルEXバージン
…15ml

オレンジのしぼり汁…120ml

レモンのしぼり汁…60ml

水…60ml

オレンジの皮(みじん切り)…12g

レモンの皮(みじん切り)…2.5g

イタリアンパセリ…適量

🍲 レシピ (所要時間:100分※)

- ① 骨つき鶏もも肉はぶつ切りにしてボウルに入れ、Aを加えてよくもみ込み、冷蔵庫でひと晩マリネする。
- ② 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、中火で①の表面を焼き、取り出す。
- ③ 耐熱容器に②、オレンジ、レモンのしぼり汁と皮、水を入れてサッと混ぜ、190℃のオーブンで40分ほど加熱し、いったんオーブンから取り出して鶏肉を裏返し、再び190℃のオーブンで30分ほど加熱する。
- ④ 器に③を盛りつけ、ちぎったイタリアンパセリを散らす。

※①のマリネする時間は含みません。