

うまいレシピ

焼くだけ簡単！

みかんとチキンのオーブン焼き

にんにくと醤油のしっかりとした味付けにほんのり香るみかんの甘味。さつまいもとエリンギなど、秋らしい材料を切って味付けしたらあとはオーブン任せ。家族で楽しむパーティー料理にもおすすめです。



材料：2人分

- みかん……2個
- 鶏もも肉……1枚(約250 g)
- さつまいも……中1本
- エリンギ……1パック

調味料

- しょうゆ……大さじ1
- にんにく……1かけ
- 塩……2つまみ
- オリーブオイル……大さじ1

1. みかん1個は、果汁をしぼりボウルにいれておく。
2. ボウルに調味料を合わせる。1で絞ったみかん果汁に、醤油、塩とオリーブ油を加え混ぜ合わせる。これに皮を剥いて薄切りにし、芯を抜いたにんにくを加える。
3. 鶏もも肉は、食べやすい大きさに切り、2で合わせた調味料に漬け込む。
4. 他の野菜類を切る。みかんは1個皮を剥いて5mmの半月切りに、さつまいもはよく洗い皮を剥かずに5mmの輪切り、エリンギを乱切りして、みかん以外を漬け込み用調味料に入れて手で揉み10分以上おく。
5. 耐熱皿に並べ、200℃のオーブンで30分程度焼き、一旦取り出しカットしたみかんをのせてもう10分焼く。