

ローストチキンレッグ

自動加湿オーブン



●材料<1バッチ 3人分>

チキンレッグ (500g/本)	3 本
※通常サイズ300g×5本と同等	
塩	5 g
【調味液】	
醤油	80 g
オリーブオイル	15 g
にんにく (すりおろし)	1 片
はちみつ	30 g
みりん	15 g

【付け合せ】

ブロッコリー
じゃが芋 等

●作り方

- ① チキンレッグに塩を揉みこむ
- ② 【調味液】の材料をあわせておく
- ③ 真空包装袋に①のチキンレッグと②の調味液を入れパッキングする（時間があるときは一晩冷蔵庫に寝かせる）
- ④ ③の肉を取り出し、焼き皿にセットする。
- ⑤ 予熱されたスチームコンベクションオーブンで加熱する(モード1)
- ⑥ ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
- ⑦ 器に盛り付け提供する



真空パック時



加熱前

●機器設定

モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
1 自動加湿オーブン	170℃	20~30分	30	弱	1/1グリルパン



加熱時間は、鶏肉の大きさにより異なりますので調整して下さい。今回は1本500g×3本です。漬け込み用調味料一部を残しておき、焼成途中で刷毛でぬるとより綺麗に仕上がります