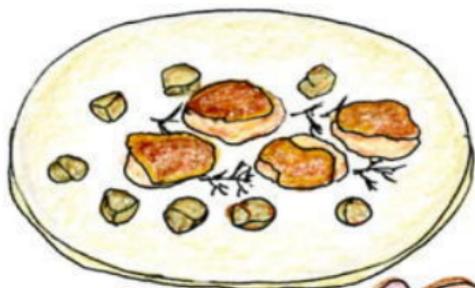


チキンのさっぱりマリネ焼き



mdmsherry



<材料>

鶏もも肉	2枚
レモンの絞り汁	大さじ1
オリーブオイル	大さじ3~4
ローズマリー(生)	10cm長さ3本くらい
塩・こしょう	適宜
じゃが芋	2~3個

<作り方>

- 1.鶏は脂身を取りのぞき、1枚を4つくらいに切る。
- 2.レモン汁、オリーブオイル、塩少々、こしょうをあわせたマリネ液に鶏肉を漬け、ローズマリーも枝ごと入れて最低1時間、できれば2~3時間マリネする。時間が長くなると塩味がつきすぎるので、塩は控えめに。
- 3.オープン皿にローズマリーを並べた上に鶏肉をのせ、塩少々とこしょうをふる。
- 4.じゃが芋はひと口大に切り、マリネ液をくぐらせて鶏肉のまわりに並べる。
- 5.200 のオープンで30分くらい、火が通って鶏の皮がパリッとするまで焼く。

心とカラダのワンポイントレシピ

心の持ち方をちょっと変えてみると、

口にする言葉が違ってくる。

そうすると相手の気持ちも行動も変わってくる