＊鶏肉のダッチオーブン焼き＊

■材料

・鶏モモ肉（骨付き）４本
・タイム　・・・・・・適量
・ナツメグ　・・・・・・適量
・バジル　・・・・・・・適量
・セロリ　・・・・・・・・１本
・にんにく　・・・・・・・１株
・じゃがいも　・・・・３個
・人参　・・・・・・・・・・１本

他に玉ねぎなど、大きくて煮崩れしにくい野菜がGood！

■作り方

【1.】鶏肉にフォークで穴を開ける。

【2.】鶏肉に塩・こしょうをすりこみ、スライスしたにんにく・
タイム・ナツメグ・バジルを混ぜる

【3.】セロリを一口大にして、（葉の部分も）「2.」に混ぜる

【4.】30分以上おく。

【5.】じゃがいもは皮をむかずに半分、人参はぶつ切りにする。

【6.】炭をおこし、ダッチオーブンの蓋に油をしき、「3.」に焼き色を付ける
（表面だけ焼き色がついてパリっとなればOK）

【7.】ダッチオーブンに「5.」の野菜をしきつめ、鶏肉をのせる

【8.】表面が乾かないようにオリーブオイルを塗る。

【9.】.ダッチオーブンに蓋をして、蓋の上にも炭をおき強火で30分焼く。
（圧力がかかるので途中で空けない！！）

【3.】

【7.】

【9.】

■ポイント

ダッチオーブンは重いし熱いので、やけどなど取り扱いに注意してください。
丸焼きにする場合も手順は同じですが、焼き時間を1時間から１時間半で調整してください。

indy＊uneko
http://uneko.at.webry.info/