



## 材料（1～2人分）

鶏肉（もも）	1枚 (250g)
★GABAN® ジャークチキンシーズニング（肉重量に対して5%）	12.5g
水（シーズニングの2倍量）	25ml

★はハウスギャバン取り扱い商品です

## レシピのポイント

■ペッパーやオールスパイスなどをブレンドした香りが特長。スモーク感のある香ばしいチキンができあがります！

## 作り方

調理時間 約 20 分

- ① 鶏もも肉は厚さを均等にしておく。
- ② 「ジャークチキンシーズニング」を水に溶き、①を漬け込んで 15 分ほど置く。
- ③ 230℃のオーブンで約 12 分焼く。

## 栄養価（参考値）

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	380	56.4	12.4	6.4	3.5
1人分	380	56.4	12.4	6.4	3.5

## 参考原価

合計	約 179.5 円
1人分	約 89.8 円

## 注意事項

- 漬け込み時間は含みません。
- 画像は盛りつけ例です。