

No.20026587

ケイジャンチキン

GABAN®

Solution for Professional

h House



材料（1～2 人分）

鶏肉（もも・皮つき）	1 枚 (250g)
★GABAN® ケイジャンシーズニング（肉重量に対して 5%）	12.5g
水（シーズニングの 2 倍量）	25g

★はハウスギャバン取り扱い商品です

レシピのポイント

■ハーブとスパイスが香るスパイシーなケイジャンチキンはビールにぴったり！シーズニングを使えばアメリカ南部の味が簡単に作れます。

作り方

調理時間 約 **20** 分

- ① 鶏もも肉は厚さを均等しておく。
- ② 「ケイジャンシーズニング」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	659	45.2	48.2	3.7	6.3
1 人分	659	45.2	48.2	3.7	6.3

参考原価

合計	約 179.5 円
1 人分	約 89.8 円

注意事項

※漬け込み時間は調理時間に含まれません。