



かんたん調理!

ローストチキンのさばき方



1

ももを切り離します。

※足を結んでいる場合は、はずしてからカットします。



2

手羽さきを切り離します。



3

付け根にある手羽もとを切り離します。



4

中央の骨に沿って包丁を入れ、骨からむねをはがします。



5

ささみを切り離します。



6

もも・むね・手羽さき・手羽もと・ささみに分けることができます。

- キッチンばさみでもさばくことができます。
- 残った鶏ガラは、スープの出汁にするとおいしいです。

⚠ 加熱後は鶏肉が高温になっている場合がありますので、やけどに注意してください。