

Oven Baked BBQ Boneless Chicken Thighs

- ½ tsp salt
- ¼ tsp black pepper
- ¼ tsp garlic powder
- ¼ tsp onion powder
- ¼ tsp paprika
- ⅛ tsp cayenne
- ½ tsp oregano
- ½ tsp thyme
- 2 T olive oil
- 900 g boneless skinless chicken thighs
- 1 C BBQ sauce



1. Wash and pat dry the **chicken** and put into a large size zip-lock bag.
2. Add the **seasoning** and **olive oil**.
3. Close the bag, mix everything together, and **marinate 1-24 hours**.
4. Place the chicken on a baking sheet with a wire rack and bake at **200°C** for about **20 minutes** or until the internal temperature reaches **77-80°C**.
5. When done, brush **BBQ sauce** on top.
6. Use a torch to broil the chicken for about 5 minutes or until the BBQ sauce is caramelized.

Notes

1. This recipe uses boneless skinless chicken thighs. Bone-in skin-on chicken thighs or chicken drumsticks can be used but cooking time will be different.
 - Boneless skinless chicken thighs – bake for **20 minutes** at **200°C**.
 - Bone-in skin-on chicken thighs – bake for **40-45 minutes** at **200°C**.
 - Chicken drumsticks – bake for **50-60 minutes** at **200°C**.
2. The internal temperature of cooked chicken should be at least **73°C**.
The juices from the chicken should come out clear.
If there are bones in the chicken, make sure that there is no meat with pinkish color on the bones.

オーブン焼き BBQ 骨なし鶏もも肉

- 塩 小さじ½
- 黒こしょう 小さじ¼
- ガーリックパウダー 小さじ¼
- オニオンパウダー 小さじ¼
- パプリカ 小さじ¼
- カイエんペッパー 小さじ⅛
- オレガノ 小さじ½
- タイム 小さじ½
- オリーブオイル 大さじ 2
- 骨なし皮なし鶏もも肉 900g
- BBQ ソース 1 カップ



1. 鶏肉を洗って水気を拭き取り、大きなジップロックバッグに入れる。
2. 調味料とオリーブオイルを加える。
3. 袋を閉じてすべてを混ぜ合わせ、**1~24 時間マリネする**。
4. 鶏肉をワイヤーラック付きの天板に並べ、**200°C** で**約 20 分間**、または鶏肉の内部温度が **77-80°C** に達するまで焼く。
5. 焼き上がったら、上に **BBQ ソース** を塗る。
6. トーチを使って、BBQ ソースがキャラメル色になるまで約 5 分間ブロイルする。

注意事項

1. このレシピでは骨なし皮なしの鶏もも肉を使用していますが、骨付き皮付きの鶏もも肉や鶏ドラムスティックも使用できます。ただし、調理時間が異なります。
 - 骨なし皮なし鶏もも肉 – **200°C** で **20 分間** 焼く。
 - 骨付き皮付き鶏もも肉 – **200°C** で **40-45 分間** 焼く。
 - 鶏ドラムスティック – **200°C** で **50-60 分間** 焼く。
2. 調理済みの鶏肉の内部温度は少なくとも **73°C** にする必要があります。鶏肉の汁が透明になるべきです。鶏肉に骨がある場合は、骨の近くにピンク色の肉がないことを確認してください。