

## グリル調理 鶏肉と彩り野菜のグリル



### 手動グリル

火力の目安  
強

使用付属品  
波皿



### 材料（2人分）

鶏もも肉（皮つき）（1枚約250g） 2枚

<b>A</b> 白ワイン	大さじ1
塩・こしょう	各適量
ローズマリー、タイムなど(生)	各少々

ブロッコリー、マッシュルーム、かぼちゃなど合わせ  
て 150g

たまねぎ(くし切り) 100g

にんじん(輪切り) 100g

<b>B</b> オリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	各適量

### 作り方

1. 鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れ**A**に10分漬け込む。
2. かぼちゃは1cm厚さのくし形切り、その他の野菜は一口大に切り、**B**を全体にまぶす。
3. 玉ねぎ、にんじんを波皿に並べる。
4. **1**の水気をふき取り、**3**の上に皮側を上にしてのせる。周りに**2**の野菜をのせ、メニューの「手動グリル」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約22～26分焼く。