

グリル調理 骨付き鶏ももと彩り野菜のグリル



使用付属品



平皿

おまかせ肉野菜

鶏肉 塩

火力の目安
強

材料（4人分）

骨付き鶏もも肉（1本約200g） 2本

塩・こしょう 各適量

A オリーブ油 大さじ1
ローズマリー、タイムなど（生） 少々

④を合わせておく

B ブロッコリー（小房に分ける） 60g
カリフラワー（小房に分ける） 60g
かぼちゃ（1cm厚さのくし形切り） 60g
マッシュルーム 60g
ミニトマト（へたを取る） 80g

オリーブ油 大さじ1

塩・こしょう 各適量

材料（2人分）

骨付き鶏もも肉（1本約200g） 1本

塩・こしょう 各適量

A オリーブ油 大さじ1/2
ローズマリー、タイムなど（生） 少々

④を合わせておく

B ブロッコリー（小房に分ける） 30g
カリフラワー（小房に分ける） 30g
かぼちゃ（1cm厚さのくし形切り） 30g
マッシュルーム 30g
ミニトマト（へたを取る） 40g

オリーブ油 大さじ1/2

塩・こしょう 各適量

作り方

- 骨付き鶏もも肉の裏側から足の付け根の骨にそって包丁を入れ、左右に開く。上側も同様に、骨にそって包丁を入れ、左右に開く。鶏肉の皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れ、塩、こしょうをふる。
- 1**を**A**に30分～1時間つけておく。
- B**にオリーブ油と塩、こしょうをまぶす。
- 2**の汁気をきり、波皿の中央に皮側を上にしてのせ、周りに**3**を並べ、メニューの「おまかせ肉野菜」「鶏肉 塩」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

ソースの作り方

【アボカドわさびソース】



4人分

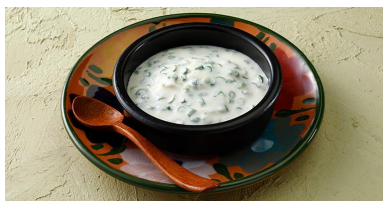
アボカド 1個

A 牛乳 大さじ1・1/2
レモン汁 大さじ1
塩 小さじ1/2
こしょう 少々

作り方

- アボカドは皮と種を取り、粗くつぶす。
- 容器に**1**と**A**を入れ、よくかき混ぜる。

【ヨーグルトソース】



4人分

プレーンヨーグルト 大さじ5
粉チーズ 大さじ2
万能ねぎ（小口切り） 15g
にんにく（すりおろす） 少々
レモン汁 大さじ1
塩・こしょう 各少々

作り方

- 容器にすべての材料を入れ、良くかき混ぜる。