チキンの梅しそ焼き



調理時間	30分
カロリー	329kcal

材料	(2人分)
鶏モモ肉	280g
塩	少々
酒	少々
梅干し	2個
しその葉	4枚
みりん	小さじ2
ニンジン	1/2個
レンコン	100g
ネギ	1/2個
塩	少々

作り方

1. 鶏肉は４等分にし表面に切れ目を入れ、塩、酒をふる。
2. 梅干しは身をたたき、しその葉は千切りにし、みりんと混ぜる。
3. ニンジン、レンコン、蕪は乱切りにし、塩をまぶす。
4. ココットに(1)の鶏肉と(3)の野菜を並べ(2)を塗り、蓋をしグリルに入る。
5. 「ココット」を選択し、タイマーを12分に設定して点火する。