鶏肉と野菜のぎゅうぎゅう焼き



調理時間	25分
カロリー	727kcal

材料	(4人分)
さつまいも	200g
かぼちゃ	150g
ブロッコリー	60g
マッシュルーム	4つ
鶏ささみ	2本
白ワイン	小さじ1
塩こしょう	少々
ハーブ塩（なければ食塩）	ひとつまみ強
パルメザンチーズ	大さじ1
オリーブ油	大さじ1

作り方

1. さつま芋は皮つきのまま3～4cmの乱切りにし、水にさらす。かぼちゃも3～4cmに切る。水気を切ったさつまいもとかぼちゃを耐熱皿にのせてラップをかけ、500Wの電子レンジで5分加熱する。
2. 鶏ささみは2～3cmに切り、白ワイン、塩こしょうを馴染ませておく。マッシュルームは縦半分に切る。ブロッコリーは小房に分け、固めに塩ゆでしておく。
3. ココットに野菜と鶏ささみを彩りよく敷き詰め、上からハーブ塩、パルメザンチーズ、オリーブ油をまわしかける。蓋をしてグリルに入れ、「ココット」モードのタイマー設定で10分加熱する。
4. 焼きあがったらそのまま食卓に出すのがおすすめ。

たっぷり野菜と鶏肉をココットに並べて焼きます。プレートごと出すと盛り上がります。