鶏と野菜のココット焼き



調理時間	25分
カロリー	264kcal/人

材料	(4人分)
鶏もも肉	1枚（250g）
玉ねぎ	1個
ブロッコリー	1/2株
かぼちゃ	1/8個
ミニトマト	8個
にんにく	1/2個
オリーブ油	大さじ1
「味の素KKお肉やわらかの素」	小さじ1(7g)
ハーブソルト	適宜

作り方

1. 鶏肉は一口大に切る。「味の素KKお肉やわらかの素」とともに厚めのポリ袋に入れ、袋の上からもんでまぶし、5分以上おく。
2. 玉ねぎはくし形切り、ブロッコリーは小房に分け、かぼちゃは薄切りにする。ミニトマトはへたを取り、にんにくは皮ごと横半分に切る。
3. (2)の野菜、オリーブ油を厚めのポリ袋に入れ、袋の上から軽くもんで油をまぶしつける。
4. ココットに玉ねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、ミニトマト、にんにくを並べ、好みでハーブソルトを振り、鶏肉を中央に並べる。
5. (4)に蓋をしてグリルに入れ、「ココット･タイマー設定13分」にセットして加熱する。

材料をココットにぎゅぎゅっと詰めて焼くだけ。網目状の蓋なので、鶏肉や野菜に食欲をそそる焼き色がつきます。

AJINOMOTO CO. × Rinnaiコラボレシピ カラフルな焼き上がり。ココットのまま食卓へ

監修 AJINOMOTO CO.