

グリルチキンと彩り野菜炒め



材料

(4人分)

チキン	大2枚
塩・こしょう	各少々
(野菜いため)	
キャベツ	2枚
にんじん	1/3本
ピーマン	1個
もやし	1/2袋
(調味量)	
塩・こしょう	小さじ1
鶏がらスープの素	大さじ1/2
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1
ゴマ油	少々

作り方

- 1 鶏肉の皮にフォークを刺して穴をあけて、塩・こしょうする。野菜は食べやすい大きさに切る。
- 2 (上火、下火・強)で3分予熱した両面焼グリルに皮を上にして入れ、(上火、下火・強)で8分焼く。
- 3 チキンを焼いている間に野菜を強火でさっと炒め、調味料を順に入れる。
- 4 焼きあがったチキンを一口大に切って野菜炒めをのせて、できあがり。

野菜は旬の野菜を使ったり、あんにしてお魚にかけるのもいいですね