

超うま あぶい鶏ごはん



材 料 (2人分)

鶏モモ肉		1枚
ピーマン		2個
赤ピーマン		1個
オクラ		2本
シメジ		1/2株
ご飯		1合分



<鶏肉つけこみ用>

しょうが汁		小さじ2
酒		小さじ2
塩		少々



<追いダレ用>

しょうゆ		大さじ2
みりん		大さじ2
砂糖		大さじ1.5
		(甘口がお好みの方は大さじ2で!)
水		大さじ2

七味唐辛子

作り方

1 下準備

- 鶏モモ肉を観音開きにして、酒、しょうが汁、塩少々をかけて5分ほど置く。



Point !

鶏肉は観音開きにすることで厚みがそろうので、見た目にもキレイで、均等に焼きあがります！

- ピーマンは種を取って、2つ割り、シメジは適当な小株に分ける。



2 グリルで焼く

- 鶏肉と野菜をグリルに入れ、6分間焼く。



3 追いダレを作る

- 追いダレ用の調味料を合わせて加熱する。

- 砂糖が溶けて少しトロリしたらすぐに火を止め、お皿に移しておく。



4 再び焼く

- グリルで6分間焼いた鶏肉と野菜を一旦取り出す。

- 鶏肉は追いダレにつけるように絡ませ、再びグリルで5～6分焼く。(野菜は取り出しておく)



5 仕上げ

- 焼きあがったら、鶏肉をひと口に切る。

- グリルの受皿に落ちた肉汁は、残りの追いダレに加えておく。



- 器にご飯を盛り、ひと口に切った鶏肉と野菜をあしらう。

- 上からタレをかける。



好みで七味唐辛子をかけて、いただきます～す！



グリル大根の即席漬け



材 料

大根	・・・・・・・・	1/4本
<漬け込み液>		
カツオだし汁	・・	大さじ2
しょうゆ	・・・・	大さじ1
みりん	・・・・	大さじ1
柚子こしょう	・・	少々
黒ごま	・・・・	少々



Point ! おひたしでたくさん食べたいときには、だしを2倍にするとよいでしょう。

作り方

■大根は皮をむき、2～3mmほどの厚さの輪切りにする。



■輪切りにした大根をグリルの網に並べ、5～6分焼く。

Point ! 焼くからこそ生まれる味が決め手！
味がしみこみやすくなります。



■大根に軽く焼き色がついたら取り出す。



■漬け込み液用の調味料を混ぜ合わせる。



■グリルで焼いた大根を漬け込み液に浸し、しばらく置いて味をなじませる。



■黒ごまをまぶして、頂く。

