

【サラダチキンと冷凍野菜のぎゅうぎゅう焼き】



材料(2~3 人分)	分量
サラダチキン	1 枚 (約 125g)
冷凍洋野菜ミックス	1 袋 (約 300g)
ミニトマト	6 個
塩	少々
黒こしょう	適量
オリーブオイル	小さじ 2
お好みのハーブ (ローズマリー、バジル等)	あれば
A 玉ねぎ甘酢ソース↓	(作りやすい分量)
玉ねぎ	1/2 個
にんにく	1 かけ
醤油	大さじ 4
砂糖	大さじ 3
水	大さじ 2
酢	大さじ 3

作り方

1. サラダチキンは一口大の食べやすい大きさに切り、冷凍のままの冷凍洋野菜ミックス・ミニトマトと共に耐熱皿に入れる。
 2. 塩・黒こしょう・オリーブオイル・お好みのハーブを全体にふりかけ混ぜる。
 3. オーブントースターに入れ、20~30 分ほど加熱する。
 4. 野菜に火が通ったら焼き上がり。皿に取り分けて玉ねぎ甘酢ソースをかけていただきます。
- 加熱にムラが出来ないように、冷凍野菜があまり重ならないような大きさの耐熱皿を使用しましょう。
 - 焼きあがったぎゅうぎゅう焼き全体にソースをかけ、しばらく置いておくと和風マリネに。冷蔵庫に入れておけば作り置きにピッタリ。
- (かけるソースの量はお好みで加減してください。)

A. 玉ねぎ甘酢ソースの作り方

1. 玉ねぎは 1 センチ角に切り、にんにくは皮をとって包丁で潰す。
2. 玉ねぎ、にんにくと共に調味料を全て耐熱ボウルに入れ、ラップをして 500W の

電子レンジで調味料が温まり砂糖が溶けるくらい2～3分加熱する。

- ぎゅうぎゅう焼きを加熱している間にソースを作しましょう。
- 玉ねぎは火が通り過ぎない方がシャキシャキで美味しいので、加熱しすぎに注意しましょう。
- ソースが残ったら冷蔵庫で保管し、焼いたお肉やホタテ・エビなどにかけて食べても美味しくいただけます。

