

## チキンの梅しそ焼き



調理時間 30分  
カロリー 329kcal

材料 (2人分)

鶏モモ肉	280g
塩	少々
酒	少々
梅干し	2個
しその葉	4枚
みりん	小さじ2
ニンジン	1/2個
レンコン	100g
ネギ	1/2個
塩	少々

### 作り方

- 1 鶏肉は4等分にし表面に切れ目を入れ、塩、酒をふる。
- 2 梅干しは身をたたき、しその葉は千切りにし、みりと混ぜる。
- 3 ニンジン、レンコン、蕪は乱切りにし、塩をまぶす。
- 4 ココットに(1)の鶏肉と(3)の野菜を並べ(2)を塗り、蓋をしグリルに入る。
- 5 「ココット」を選択し、タイマーを12分に設定して点火する。