

鶏肉と旬野菜の黒ゴマガーリックグリル

422Kcal, 塩分1.5g(1人分)、調理時間25分



レシピ提供：おたクッキングスタジオ料理研究家 小田直子先生

★使用商品：黒ごま合わせごま

材料【4人分】

- A** バター 40g
あさつき 2束
玉ねぎ 1/4個
にんにく 1片
パセリ 1/4束
B レモン汁、塩 小さじ1/2
コショウ 少々
鶏もも肉 1枚
ウインナー 1袋
茎ブロッコリー（ゆてる） 1/3株
マッシュルーム 1パック
玉ねぎ 1/2個
かぼちゃ薄切り 4枚
C 黒ゴま合わせごま 大さじ2

作り方

1. **A**をフードプロセッサーに入れ攪拌し、**B**を加え味を整えガーリックバターを作る。
2. 鶏肉はひと口大にする。
3. 耐熱容器に 2.と茎ブロッコリー、マッシュルーム、ウインナー、食べやすい大きさに切った玉ねぎ、かぼちゃ、を広げ、1.のをせ、200度のオーブンで15分焼き、熱いうちに**C**をふる。（オーブントースターでもよい）



誰かに伝えたい この味

金ごま本舗

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL 0797-80-4150