台所コトコト

超簡単で超ウマい！

鶏と野菜の塩こうじグリル

「塩こうじ」なる調味料。色々なメディアで注目されて久しいですが、すっかり定着した感もありますね。私の塩こうじデビューは比較的遅かったのですが、我が家では手抜きメニューの定番になっております。ご紹介している材料のほか、豚肉や魚、冷蔵庫の残り物の野菜、ほぼ何の材料にでも使えますので、それぞれのご家庭で色々と試してみて下さい！

材料

4人前

- 鶏モモ肉……1枚
- ナス……1本
- レンコン……100g
- カボチャ……1／5個
- ジャガイモ……中2個
- パプリカ……1個
- ミニトマト……8個
- タレ
  - 塩こうじ……大さじ4
  - オリーブオイル…大さじ2
  - すりおろしにんにく…小さじ1
  - あらびきコショウ…小さじ1／2
- パン粉……大さじ1
- オリーブオイル…大さじ1
- 乾燥パセリ、バジル…お好みで
- レモン……お好みで

1 鶏モモ肉をフォークで数か所刺し、一口大にカットしておきます。

2 ナスは一口大に乱切りし、水につけてあく抜きします。

3 レンコンは薄皮を剥き、一口大に乱切りし、水につけてあく抜きします。

4 ジャガイモは表面をスポンジで洗い、皮付きで櫛切りし、水につけてあく抜きします。

5 カボチャは種を取り除き、皮のまま5～7mmの薄切りに。

6 パプリカは2cm角程度の角切りに。

7 ミニトマトのヘタを外します。

8 ①～⑦の材料とタレをジプロックに入れてよく混ぜ、冷蔵庫で30分以上漬け込みます。

9 ⑧をバランス良く敷き並べ、表面にパン粉を振りまぶし、オリーブオイルを追加で後掛けします。

10 ⑩ 300℃に予熱したオーブンで焼き色を見ながら20分程焼けば完成です。

オススメ！

材料の合計1kgに対して上記のタレの分量を使って頂ければ、おおよその味が決まります。鶏肉に変えてタラの白身なんかもよく合いますよ！色々な具材に挑戦してみて下さい。