

ごろごろ野菜にかこまれて

料理・スタイリング／kunie ochi
撮影・構成／naoki onishi



いぶりがっこ クリスマスチキン

材料

鶏モモ肉	1枚(300g)
いぶりがっこの素	1袋(80g)
春雨	30〜40g
オリーブオイル	適量
塩	適宜
タイム	適宜(なくても可)
付け合わせ野菜(各適宜)	
ミニトマト、ブロッコリー、	
ズッキーニ、マッシュルーム、	
茄子、大根など好みの野菜	

作り方

- ① 鶏モモ肉1枚といぶりがっこの素1袋をビニール袋に入れ、まんべんなくまぶす。袋の空気を抜いて口をしっかり閉じ、冷蔵庫で一晩置く。
- ② オーブンを200℃に温める。ズッキーニ、大根、茄子を一口大にカットする。天板にオーブンシートを敷き詰め、①の鶏肉を天板に置く。その周りに野菜を敷き詰め、オリーブオイルをたっぷり上から回しかける。野菜には塩を少々振りかけ、タイムをその上に置く。
- ③ ②の天板を温まったオーブンに入れ、20〜30分焼く。