



Palomaの
グリルで
作る!!

野菜もホクホク! ガーリックチキン

ガーリックの香りが食欲をそそります!

材料

鶏もも肉・・・300g
塩・・・小さじ1
こしょう・・・適量
にんじん・・・1/2本
じゃがいも・・・1個

にんにく・・・1片分
オリーブオイル・・・大さじ1
塩・こしょう・・・適量

作り方

- ① 鶏肉は身の厚い部分に切込みを入れ、皮全体にフォークで穴をあけ一口大に切る。塩・こしょうをして20～30分常温に置く。
- ② にんじんは5mm程度の輪切りまたは半月切り、じゃがいもは一口大に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 本体にオリーブオイルとにんにくを入れてコンロの弱火にかけ、香りが立ったら中火にして野菜を炒めて塩・こしょうをふる。
- ④ 野菜を端に寄せて鶏肉の皮面を上にして入れて蓋をする。
- ⑤ グリルに入れて【上火：強／下火：強】で7～8分焼く。
- ⑥ 蓋を取って再度グリルで【上火：強／下火：強】で2～3分焼く。