



冷凍でもパリッと香ばしく仕上がる

鶏の塩焼き トマトのイタリアンソース



材料（4人分）

鶏もも肉（1枚 約250 g） 2枚
塩 小さじ1/2
こしょう 適量

トマト 2個
A： にんにく（すりおろし） 1/2片
玉ねぎ（すりおろし） 大さじ1
塩、こしょう 各少々
オリーブオイル 大さじ5
イタリアンパセリ 適量

作り方

〈鶏肉を冷凍する〉

- 1 鶏もも肉はペーパータオルで水分を取り、余分な脂身と筋を切る。厚みを均等にして平らにする。フォークで皮目全体に穴を開け、塩とこしょうをまんべんなくすりこむ。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋大（28cm×27cm）に1を皮目を上にして入れ（この時、肉が重ならないように注意する。）金属トレーなどに載せて平らに冷凍する。

〈鶏肉を焼く〉

- 3 グリル皿に横置きに乗せ、グリル [凍ったままIHグリル] メニュー [とり塩焼き] で焼く。（焼き時間目安 約20分）

〈トマトソースを作る〉

- 4 トマトは湯むきをして半分に切り種を取り、8mm角に切ってaと合わせる。
- 5 焼きあがった鶏肉を食べやすい大きさに切り、④のトマトソースをかけ、イタリアンパセリを添える。

