



グリルのオート調理を使ったり、
炙り機能を使ったり
ガスコンロの便利機能が活躍!
ステーキもソースも
簡単につくれちゃいます☆



チキンステーキ&炙りトマトソース

チキンステーキ

- 1 鶏もも肉の厚い所は切り込みを入れる。
- 2 塩、こしょう、にんにくをすり込み、オリーブオイル大さじ1をまぶして15分ねかす。



- 3 野菜を切ってオリーブオイル大さじ1と塩こしょうであえる。



- 4 皮を上にした肉をココットに入れ、野菜を敷きつめる。15分グリルで加熱する。



《材料》 2人分

☆チキンステーキ

鶏もも肉	1枚	パプリカ赤・黄	各1/4ずつ
塩	小さじ1	ピーマン	1個
こしょう	少々	たまねぎ	小1個
にんにく	適量	じゃがいも	小1個
オリーブオイル	大さじ2	かぼちゃ	薄切り4枚
		塩こしょう	適量

☆炙りトマトソース

トマト	2個	コンソメ	1個
にんにく	1片	塩こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1	砂糖	小さじ1
オレガノ	少々		

炙りトマトソース

- 1 トマトは炙り皮を剥き細かく刻む。
- 2 にんにくを半分に切り、熱したフライパンにオリーブオイルを入れてにんにくを加え香りをつける。
- 3 他の材料も入れ5分ほど煮込む。お好みでパセリのみじん切りを加える。



ココットを使えば
直火が伝わりとっても美味しく☆
その上、油ハネもなく
グリルの中が汚れません!

