

# Happyガスで Cooking!!

保存版  
230

7chにて毎月1回、好評放送中の上野ガスのお料理番組「HappyガスでCooking!!」。番組で作ったお料理のレシピを毎月このページでご紹介いたします。

Let's Cooking!!



おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

ここに掲載しているレシピは過去に放送したものです。

山本隆子先生の 楽うまLive

## 鶏肉と野菜のぎゅうぎゅう焼き

鶏肉と野菜を彩り鮮やかにぎゅうぎゅうに詰め、オープンで焼きましょう！  
とろ〜りチーズとカレーの風味で野菜が苦手な方にもおすすめです。



### 鶏肉と野菜のぎゅうぎゅう焼き 材料 4人分

鶏もも肉 …… 1枚	ウインナー …… 8本	マヨネーズ …… 大さじ4
新玉ねぎ …… 大1個	筍、レンコン、アスパラなど、 季節の野菜 …… 適宜	カレー粉 …… 小さじ1
新じゃが …… 2個		醤油 …… 小さじ2
人参 …… 1/3本		ピザ用チーズ …… 適量(お好みで)
黄パプリカ …… 1個	白ワイン …… 大さじ1	
ブロッコリー …… 1/2株	にんにく(すりおろし) …… 小さじ1/2〜1	ローズマリー …… 2本(加熱用と飾り用)
プチトマト …… 8個	塩コショウ …… 適量	レモン …… 1/2個
ヤングコーン …… 8本	オリーブ油 …… 大さじ1〜2	
エリンギ …… 大2本		

お好きなお野菜  
何を入れても  
OKです！



### 作り方

1、材料を食べやすい大きさに切る。

今回は丸いものは輪切りに、  
長いものは縦に切りました。



2、鶏肉は一口大に切り、塩コショウと  
にんにく、白ワインで揉んでおく。



3、マヨネーズとカレー粉、醤油を合わせておく。  
オーブンを150℃に予熱しておく。

4、オープンの天板にオープンシート  
を敷き、材料を彩りよく、全て並べる。  
3で合わせたマヨネーズ、オリーブ  
オイル、塩コショウをかけ、ピザ用  
チーズを全体に載せる。(チーズの  
量はお好みで加減してください)



5、ローズマリーを載せ、予熱が終わったオーブンで40分焼き、40分  
経過後、温度を200℃に上げてさらに10分焼く。

6、焼き上がったらかットしたレモンと  
加熱していないローズマリーを  
載せて出来上がり♪



火を通していないプチトマトや  
サッと茹でたブロッコリーを  
載せるとさらに綺麗な色合い  
に仕上がります！

7月の放送は… HappyガスでCooking! 全国学校給食の旅「キムタクご飯とキム豚汁」 をお送りします。

放送日：7月28日(日) 19:15 ~ 8月3日(土) 18:30

上野ガスのホームページで過去のレシピもご覧になれます。

<https://www.ueno-gas.co.jp>