



オクラレシピ

鶏肉と野菜のホイル焼き

材料(5~6人分)

鶏むね肉……………1枚半(約350g)
塩麴又はしょうゆ麴…大さじ2
(又は塩小さじ1/2、酒大さじ1強)
玉ねぎ……………中1個
オクラ……………7本
しめじ……………1株
ミニトマト……………10個
ピザ用チーズ……………大さじ6
オリーブ油……………適宜
塩こしょう……………少々

作り方

- ① 鶏むね肉はさっと洗いそのまま2~3分置き、2cm位のそぎ切りにし、塩麴またはしょうゆ麴を表面にぬる。玉ねぎは薄切り、オクラとトマトは2~3mmの小口切り、しめじは石づきを除きほぐしておく。
- ② クッキングシートまたはアルミ箔を25cm×25cm位に切り、オリーブ油を薄くひき、下準備できた材料を鶏むね肉から入れて、最後がオクラ、トマト、チーズの順に置き、塩こしょうをしてアルミ箔で包む。
- ③ フライパンやオーブントースターで焼く。
※フライパンにフタをして蒸し焼きも可能。