

アスパラガスと 鶏肉のグリル

アスパラガスのレシピ



簡単で豪華なパーティーレシピ

材料 (4人分)

アスパラガス … 5~6本
ミニトマト …… 5個
レモン …… 1/2個
鶏むね肉 …… 1/2枚
オリーブオイル …… 適量
塩 …… 適量
レッドペッパー …… 適量

下ごしらえ

鶏むね肉は、1時間くらい前に塩、レッドペッパーをして下味を付けておく。

作り方

- ① ふた付きのグリル焼き容器にオリーブオイルを塗る。
- ② (1)にアスパラガス、ミニトマト、鶏むね肉を入れ、レモンを全体にかける。
- ③ 薄くスライスしたレモン1枚を一番上のにのせ、ふたをのせて魚焼きグリルに入れる。
- ④ 弱火で火が通るまで焼く。

ポイント

時間はかかりますが具材に下味を付け、容器に入れて魚焼きグリルに入れるだけなので簡単です。