

手羽元と野菜の  
オーブン焼き



《材料：2人分》

【1人あたり 345円 エネルギー 308cal 塩分 1,5g】

かぼちゃ……………1/8個  
玉ねぎ……………1/2個  
とうもろこし………1本  
人参……………1/2本  
鶏手羽元……………4本  
塩……………小さじ1/2  
こしょう……………少々  
A  
しょうゆ……………大さじ1  
みりん……………大さじ1  
ハチミツ……………大さじ1/2  
オリーブ油……………適量

- ① カボチャは種とワタを取り、ひとくち大に切る。タマネギは皮をむき、ザク切りにする。トウモロコシは3等分し、さらに縦1/4にカットする。ニンジンも皮をむき、一口大に切る。
- ② 鶏手羽元は、塩・コショウをまぶす。
- ③ Aの材料を混ぜ合わせる。
- ④ オーブンを200℃に予熱しておく。
- ⑤ ボウルに野菜、鶏手羽元、Aの材料全てを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ 耐熱容器にオリーブ油を薄くぬり、⑤をAごと全て入れて、200℃に予熱しておいたオーブンで40分焼く。

野菜のおいしさがつまったオーブン焼き  
華やかなレシピで、おもてなしにもぴったり!

グリルまのこの和え物



《材料：2人分》

【1人あたり 115円 エネルギー 94cal 塩分 0,65g】

まいたけ…1/2パック  
しめじ………1/2パック  
エリンギ………1/2パック  
オリーブ油………大さじ1  
A  
しょうゆ………大さじ1/2  
酢……………大さじ1/2  
みりん………大さじ1/2  
ねぎ……………少々

- ① まいたけとシメジは小房に分ける。エリンギは長さを半分になり、6~8つ割りにする。
- ② グリルにアルミホイルを敷いて、①を載せ、オリーブ油を回しかける。約5分焼く。
- ③ ボウルにAを合わせ、2を加えて和える。器に盛り、ねぎを散らす。

手軽に作れる和え物!  
グリル機能を使うとイキイキした歯ごたえも楽しめます!

焼きナスと  
いちじくのマリネ



《材料：2人分》

【1人あたり 128円 エネルギー 57cal 塩分 0,75g】

ナス……………1本  
オリーブ油……………適量  
バルサミコ酢………大さじ1/2  
イチジク……………2個  
A  
はちみつ……………大さじ1/2  
レモン汁……………小さじ1  
塩……………小さじ1/4弱  
パセリ……………適量

- ① ナスは縦しま模様になるように皮をむいて乱切りにし、水にさらして水気をきる。ラップに包み、電子レンジで2分加熱する。イチジクは皮をむき、くし切りにする。
- ② Aのハチミツ、レモン汁、塩を合わせておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて中火で加熱し、ナスをサッと炒めて火を止め、バルサミコ酢をからめる。
- ④ ナス、イチジク、Aを合わせて冷蔵庫で30分以上冷やす。

しっかり冷やして味がしゅんだマリネはほんとにオススメ!  
ナスとイチジクの取り合わせをお楽しみ下さい!