

亀田家の
ぎゅうぎゅう焼き



《材料：4人分》

鶏肉・・・1枚
塩・・・小さじ1/2
こしょう・・・小さじ1/2
ウインナー・・・6本
ミニトマト・・・10個
キャベツ・・・1/2個
サツマイモ・・・1本(皮つき)
シイタケ・・・4～6枚
れんこん・・・150g
ごぼう・・・150g

塩・・・小さじ1/2
粗びき黒こしょう・・・適量
オリーブオイル・・・大さじ6

【1人あたり エネルギー 288kcal 塩分 0.9g 1食分 160円】

- 1 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつけておく。
- 2 さつまいもをスティック状に切り、れんこんは縦スティック、ごぼうはスライスする。お鍋に湯を沸かし、れんこん、ごぼう、さつまいもの順に、下茹でしておく。
- 3 ウインナーは半分に、キャベツは5cm角に切る。
- 4 オーブンの鉄板にクッキングシートを敷き、キャベツから敷き詰めランダムに盛り付ける。
- 5 茹で上がった2と1の鶏肉を乗せ、粗挽き黒こしょうと残りの塩小さじ1/2をまんべんなく振りかけ、オリーブオイルをかける。
- 6 余熱したオーブン180℃で40分焼く。

素材のおいしさが1つ1つ味わえるぎゅうぎゅう焼き
ボリューム満点で食欲の秋にはぴったりです！

豚肉とかぼちゃの
ぎゅうぎゅう焼き



《材料：4人分》

豚ロース肉(トンカツ用)・・・300g
カボチャ・・・300g
玉ねぎ・・・1個(200g)
にんにく(半割り)・・・2かけ
塩・・・小さじ2/3
粗挽き黒こしょう・・・適量
オリーブオイル・・・大さじ3

【1人あたり エネルギー 345kcal 塩分 1.1g 1食分 242円】

- 1 オーブンの余熱を200℃にかける。
- 2 焼き縮みを考えて、大きめ一口大に、肉、野菜を切る。
- 3 オーブンバットにオーブン用シートを敷き、バランスよく、肉に塩小さじ1/3をまぶし並べる。野菜とにんにくをぎゅうぎゅう詰めて並べる。
- 4 上から塩小さじ1/3を目安にふる。粗挽きこしょうもお好みで。たっぷりオリーブオイルをかけるのが決め手！
- 5 200℃30分のオーブンで焼く。焦げ目がついているのがおいしいので、残り5分で上段にあげる。

○コツ・ポイント
隙間なく並べて、オリーブオイルをしっかりとかけると、お肉がジューシーカリッとなります！

かぼちゃと玉ねぎのうまみがお肉に入りこみます。
シンプルながら、おいしいぎゅうぎゅう焼き 是非、お試しください