

## チキンと夏野菜の香り焼き



🕒 所要時間 11分

🚰 無水(夏野菜)

【材料】4人分

鶏もも肉	2枚(400g)
赤パプリカ	1/3個
黄パプリカ	1/3個
ズッキーニ	1本

<A>

塩	小さじ1/3
ブラックペッパー	少々
酒	大さじ1

<B>

醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1
白すりごま	大さじ1/2
レモン(スライス)	1/2個
しょうが(みじん切り)	大さじ2/3
長ねぎ(みじん切り)	大さじ1強

### 🍴 調理手順

1. 鶏もも肉は一口大に切り、ビニール袋へ入れ、<A>を加えてもみ込み、下味をつける。
2. 赤・黄パプリカは一口大の乱切りにする。ズッキーニは、ストライプに皮をむき1.5cm幅にスライスする。
3. 鶏もも肉を焼く。ビタクラフト鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉がコロコロ転がる状態まで加熱し、鶏もも肉を入れてフタをし、弱火にする。鶏もも肉から脂が出てきたら裏返ししながら焼き色をつける。
4. **夏野菜を煮る** (3)に赤・黄パプリカ、ズッキーニ<B>を加え、フタをして中火にする。蒸気が上がれば弱火にして焼く3~4分加熱し、フタをあけ、中火にして煮汁を煮詰めて仕上げる。