

鶏肉といろどり（カラフル）野菜の舞茸パン粉焼き

材料（2個分）

鶏もも肉	1/2枚（100g）
ベーコン	1枚
かぼちゃ	40g
玉ねぎ	1/6個分
ブロッコリー	1/4株
里芋かさつまいも	2個
プチトマト	4個
塩	少々
故障	少々
にんにく	1/2かけ
オリーブオイル	大さじ1と1/2
オリーブオイル（分量外）	小さじ2
カッテージチーズ	15g
A 舞茸	30g
パン粉	15g
塩	小さじ1/3



作り方

1. 鶏もも肉は一口大（1.5cm角）に切り、ベーコンは1cm幅に切っておく。
 2. かぼちゃは皮をむき、種をとり1.5cm角に、里芋は皮をむき1.5cm角に（さつまいもの時も同様）玉ねぎは皮をむき5mm幅のくし形切りに、ブロッコリーは食べやすい大きさに切っておく。
 3. 耐熱皿に②の野菜を並べ、ラップをし600wのレンジで3分加熱しておく。
 4. 粗熱がとれたら、ボウルに入れ①の鶏肉、ベーコン、にんにくのみじん切り、塩、胡椒、オリーブオイル、カッテージチーズを入れ、全体によく味がからむように混ぜておく。
 5. Aの材料をフードプロセッサーにかけ、舞茸パン粉を作っておく。（あまりかけすぎると、ひとかたまりになってしまう。グレーの綿のような感じになるまでかける。）
 6. 器にオリーブオイル（分量外）をぬっておき、④の具材を重ねないように色取りよく盛り、その上に⑤のパン粉をたっぷりとかけオリーブオイルを小さじ1ずつかけ、180℃のオーブンで20分、上面が少しこんがり焼き色がつくまで焼いておく。
- ※このパン粉は作っておくと便利。このメニューをお魚や豚肉に変えたり、ピザやグラタンの上にかかけたりしても香ばしくてとてもおいしいです。いろいろに使ってみてください。
- ※ぴったりとラップをして、冷凍（1週間位）も可能です。