

彩り野菜とチキンソテー



材料 4人分

ほうれん草……………1袋(300g)
ケール……………1枚(100g)
にんじん……………1/2本(100g)
かぼちゃ……………1/8個(150g)
さつまいも……………中1/2本(125g)
ブラウンマッシュルーム……3個(30g)
鶏もも肉……………1枚(300g)
塩……………少々



栄養価(1人分)

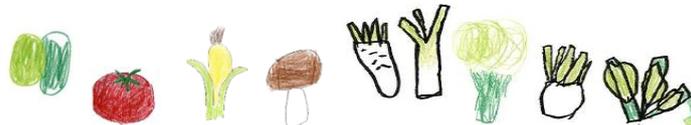
エネルギー235kcal たんぱく質 16.0g 脂質 11.4g 炭水化物 22.9g 食塩相当量 0.5g

作り方

- ① **ほうれん草**は下茹でしたあと冷やし、5cm位に切る。
ケールは適当な大きさに切る。
- ② **にんじん・かぼちゃ・さつまいも**は乱切りにし、**マッシュルーム**とともに、クッキングシートを敷いたオーブンプレートに並べる。
- ③ 焼き縮みを防ぐために 鶏もも肉の皮側に包丁で2、3か所切り込みを入れる。肉側の厚い部分を切り開き、全体の厚さが同じになるように平らにする。
- ④ オーブンレンジを200度に予熱しておく。
- ⑤ 油を敷いたフライパンに、鶏もも肉を皮を下にして入れ、中火で皮がこんがりきつね色になるまで焼く。
- ⑥ 焼き終わったら塩、胡椒ひとつまみを全体に振り、②のオーブンプレートに移し、約22分焼く。
(焼く時間はご家庭のオープンによって異なります。)
- ⑦ ⑤の鶏もも肉を焼いた後のフライパンで、**ほうれん草**、**ケール**をお好みの柔らかさに炒める。
- ⑧ 鶏もも肉の表面がこんがり焼け、中まで火が通り、野菜も好みの柔らかさになったら皿に盛り、⑦をそえる。

レシピのポイント

- ・料理のプロおすすめのレシピです。
- ・お好みの野菜に変えてもおいしくできます。
- ・オープンでしっかり鶏肉に火を入れるので、フライパンでは皮がこんがりする程度まで焼けば大丈夫です。
- ・オープンを使用しない場合
→⑤の工程で酒等を少量いれ蒸し焼き状態にし、仕上げの段階で蓋を外して水分を飛ばせばふっくら焼きあがります。
→魚焼きグリルでも調理できます。
- ・塩だけで十分おいしく食べられますが、物足りない場合はお好きな調味料を使用してください。



レシピ提供 高津区食品衛生協会

