

# 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
こしょう	少々



1人分の野菜量  
約200g

## 栄養価 (1人分)

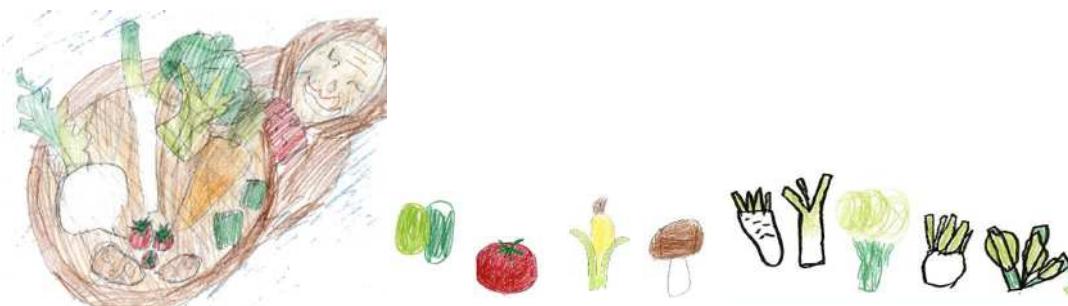
エネルギー241kcal たんぱく質 15.4g 脂質 10.5g 炭水化物 21.3g 食塩相当量 0.5g

## 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、ブラウン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、鶏もも肉の皮を下にして入れ、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、こしょうを全体に振り、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ブ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てもおいしくできます。
- ・オーブ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よいです。
- ・オーブンを使用しない場合  
→⑤の工程で酒等を少量入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

