

鶏肉と彩り野菜のチーズ焼き

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 411kcal,たんぱく質 29.8g,
脂質 23.9g,食塩相当量 1.7g

算出：日本食品成分表2020年版（八訂）



【材料（2人分）】

● 鶏もも肉 1枚(250g)

○ オリーブオイル 3g
○ 塩 0.2g
○ こしょう 少々
○ カレー粉 少々

A

● 赤パプリカ 1個(150g)
● 黄パプリカ 1個(150g)
● ジャがいも 1/2個(70g)
● ブロccoli 1/2個(100g)
● ピザ用チーズ 40g(大さじ5)

B

○ 濃口しょうゆ 18g(大さじ1強)
○ 清酒 7g(小さじ1・1/2)
○ みりん 9g(小さじ2)
○ 砂糖 4g(小さじ1)

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。
- ② パプリカは縦に1cmほどに切り、じゃがいもは皮を剥き乱切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ ブロccoli、じゃがいもは耐熱容器に入れ水を大さじ1ふり、ふわっとラップをして電子レンジ600W2分加熱する。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、鶏もも肉を中火で炒める。焼き色が付いたらAを加え③とパプリカを加える。
- ⑤ ④にBを加え全体にからめるように炒め合わせる。
- ⑥ グラタン皿に⑤を入れ、ピザ用チーズをかける。トースターで200℃で7分間焼く。

あと一品*お家deやさしおベジ増し*



調味料をスパイスに置き換えるだけで
味はしっかりなのに減塩に!!



帝塚山大学 1班作成

奈良県減塩キャラクター げんえもん