

平成30年4月
東区保健福祉センター健康課

バランス料理 レシピ

* 今月のお料理は…

のせのせオーブン焼き



◎ 栄養成分（1人分） ※この値は目安です
エネルギー139kcal, たんぱく質10.3g, 脂質8.2g
炭水化物7.6g, 食相当量0.9g

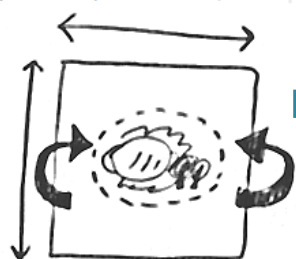
材 料	4 人分
鶏モモ肉	1 6 0 g
酒, 塩	少々
キャベツ	1 2 0 g (葉2~3枚)
じゃがいも	4 0 g (小1/2個)
しめじ	8 0 g (小1パック)
冷凍ブロッコリー	4 0 g
トマトソース缶 (※)	1 2 0 g
スライスチーズ	3 6 g (2枚)

※トマトソース缶は味付け済みのものを使います。

作りかた

- 1 鶏モモ肉は4切れに分け, 1切れを2~3等分に斜め切りする。酒, 塩を振っておく。
- 2 キャベツは2~3cm角に手でちぎり, じゃがいもは皮をむいて5mm厚さにスライスする。しめじは石づきをとり小房に分ける。
- 3 アルミホイルの中央にキャベツ, じゃがいもの順に並べる。
- 4 3の上に鶏モモ肉をのせる。しめじを添えてトマトソースをかける。
- 5 スライスチーズ(1人1/2枚)を全体にかぶせ, 凍ったままのブロッコリーを添える。
- 6 アルミホイルをたたみ, できるだけ隙間のないように包む。
- 7 あらかじめ200℃に熱したオーブンで約15~20分焼く。
(焼き加減を確認してください。鶏肉に完全に火が通ったら出来上がりです。)

幅25cm×長さ30cm程度
にホイルをカット



ホイルの端を
合わせて折る



ホイルの両端を
たたみこむ

材料を次々に
のっけて焼くだけ
簡単レシピ