

チキンのホイル焼き

1 人分 164kcal 塩分 0.9g

【材料 2 人分】

・鶏ささ身	2 本	・固形コンソメ	1/2 個
・玉ねぎ	1/4 個	・塩	少々
・ブロッコリー	1/4 株	・こしょう	少々
・しめじ	1/2 パック	・酒	大さじ 1
・トマト水煮缶	1/2 缶	・パセリ	少々



【作り方】

- ① 鶏ささ身はすじをとり 1cm くらいのそぎ切りにし、塩、こしょう、酒で下味をつけます。
- ② ブロッコリーはゆでておき、たまねぎは薄切り、しめじは石づきをとりばらしておきます。
- ③ フライパンにトマトの水煮缶を入れ、中火で 1 分ほど水分をとばします。
- ④ ③に固形コンソメを細かく砕いたものを加えて溶かし、トマトソースを作ります。
- ⑤ アルミホイルを 1 人分 30 cm ほどに切り、④のトマトソース、鶏ささ身、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじの順にのせ、最後に残りのトマトソースを上からかけアルミホイルで包みます。
- ⑥ 220 度のオーブンで約 20 分焼きます。(鶏肉の火の通り具合を確認し、時間を調節してください)
- ⑦ アルミホイルを開き、みじん切りにしたパセリを散らしたら完成です。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

鶏ささ身は脂肪分が少なく低カロリーなので、ダイエットにおすすめの食材です。鶏ささ身の味が淡白な分、野菜やきのこをたっぷり使ってうまみを補いましょう！鶏もも肉を使った場合と比べると約 70kcal 低く抑えることができます。

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。