

～減塩シリーズ～

鶏肉のハーブ焼き



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 341kcal 塩分 1.7g

【材料(2人分)】



* 鶏もも肉	1枚
* さつまいも	1/3本
* 人参	1/2本
* ブロccoli	1/5株
* 玉ねぎ	1/2個
* にんにく	1片
* オレガノ(乾燥)	小さじ2
* オリーブオイル	小さじ2
A { * 料理酒	大さじ1
* 砂糖	小さじ2
* 塩	小さじ1/2

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、ビニール袋に入れてAの調味料を加えよく揉みこみ材料の半量のオレガノをいれて鶏肉に擦り込ませて10分置きます。
- ② さつまいもはよく洗い皮ごと食べやすい大きさに切り、水にさらしておきます。
- ③ 人参は皮をむいて食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは軸を切り落とし小房に分けます。
- ④ ボウルに水気を切ったさつまいもと③をいれラップをかけ800Wの電子レンジで1分半加熱し柔らかくします。(機種によって違いますので様子を見ながら加熱してください)
- ⑤ にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切りにします。
- ⑥ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りがたったらたまねぎを加えてしんなりするまで炒めます。
- ⑦ 耐熱皿に⑥、④、①をのせ残りのオレガノを振りかけます。
- ⑧ 余熱した180℃のオーブンで20分焼き、鶏肉に火が通っていることを確認して完成です。

* 栄養士MEMO *



今回使用した『オレガノ』は、シソ科のハーブの一種です。ハーブで味をつけることで味が引きたち、塩味の物足りなさが感じにくくなります。また、イモ類や果物に多く含まれているカリウムはナトリウムを身体の外へ排泄する働きがあります。血圧が高めの方はカリウムの摂取を心がけましょう。

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。

レシピ作成: (株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士