

野菜のカラフル焼き(ぎゅうぎゅう焼)

栄養価(1人あたり)

エネルギー/286kcal

野菜量/95g 食塩相当量/1.1g

●材料(4人分)

オリーブオイル 大さじ3(これ以外に皿に塗るオリーブオイルを適宜)

鶏もも肉 1枚

玉ねぎ(半分に切ってから、スライス) 1/2個

ニンニク(みじん切り) 2かけ

じゃがいも(皮付きのまま使用) 1個

ブロッコリーの房や茎 60g

赤、黄パプリカ 各1/2個

ピーマン 1個

塩・黒こしょう 小さじ1/2

●つくり方

①オーブンは200度に予熱しておく。

②深めの耐熱皿にオリーブオイルを塗る。

③鶏もも肉は一口大に切る。厚い部分に切り込みを入れて平らにしておくと、火が通りやすい。

④じゃがいもはよく洗い、皮ごと一口大の乱切りにし水にさらす。ピーマンは、乱切り、玉ねぎは横半分にカットした後、くし形切りに、ブロッコリーの茎も同じような大きさに切る。

⑤切った材料を耐熱皿にぎゅうぎゅうに詰める。

⑥塩、黒こしょうを振り、オリーブオイルを回しかけ、200度に予熱したオーブンで30分焼く。



ムダなく
おいしく



健康サポートPOINT



●じゃがいもは皮ごと食べられる。

●おうちにある野菜はなんでもOK。

●余ったぎゅうぎゅう焼は、カレーにリメイクしてもOK。