



鶏肉のレモン焼き

《調理時間：20分》

このレシピで
約140g
の野菜がとれます



【材料2人前】

- 鶏むね肉…………… 140g
- 塩…………… 小さじ1/6
- こしょう…………… 少々
- アスパラガス…………… 3本
- 赤ピーマン…………… 2個
- しいたけ…………… 5枚
- じゃがいも…………… 中1個
- レモン(薄い半月切り) …… 1/4個
- 粒マスタード…………… 小さじ1弱



鶏肉と野菜を一緒に天板に並べて焼くことで時短調理になります。レモンの風味と粒マスタードでメリハリをつけると減塩にもつながります。

レシピ／下関市食生活改善推進協議会(下関支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー172kcal たんぱく質 18.1g 脂質 4.9g 炭水化物 15.7g 食塩相当量 0.7g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうを振る。
- 2 アスパラガスは2～3等分の長さに、赤ピーマンは乱切り、しいたけは半分に切る。
- 3 ジャガイモは皮をむき、一口大に切って茹で、やわらかくなったら水分を飛ばして粉ふきにする。
- 4 1 にレモンをのせ、2 と一緒に天板に並べてグリルで7～8分焼く。
- 5 4 を器に盛り、3 、マスタードを添える。