

いつもの
料理を
おいしく減塩！

『グリルチキン』

レシピ提供:大阪府立茨田高等学校
1人分: 341kcal 食塩相当量1.2g



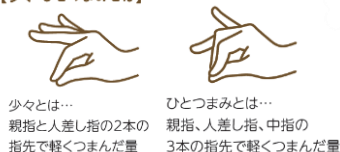
【材料(4人分)】

- ・鶏もも肉 320g
- ・じゃがいも 1個
- ・赤パプリカ ½個
- ・黄パプリカ ½個
- ・エリンギ 1袋(100g)
- ・たまねぎ ½個
- ・ブロッコリー ½個
- ・ローズマリー(あれば)2～3本

☆調味料☆

- ・ブラックペッパー 小さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ2
- ・オリーブオイル 大さじ3
- ・塩 ひとつまみ
- ・コンソメ 小さじ1

【少々・ひとつまみとは】



【作り方】

- ① じゃがいも(皮をむく)、パプリカは乱切り、エリンギ、玉ねぎは一口大、ブロッコリーは小房にわける。
- ② 鶏肉を一口大に切り、袋にいれ、☆の調味料を入れてもみこむ。
- ③ ②に①の野菜を入れて全体が混ざりなじむようにもみこむ。
- ④ オーブンシートをオープン皿に敷き、③を重ねないように並べてローズマリーをのせ、220℃(事前に余熱)のオーブンで25～30分焼く。

(鶏肉に竹串を刺し、透明の肉汁が出れば焼き上がり)

(※提供いただいたレシピを試作し、少しアレンジしています。)

【減塩ポイント】

- ・香辛料、ハーブの香りでおいしく減塩
- ・旬の野菜を活用して野菜もたくさん食べられます！



レシピ提供:大阪府立茨田高等学校
試作協力:大阪府立茨田高等学校 家庭科実習教員 山口先生(後ろ中央)
鶴見区食生活改善推進員協議会
茨田北校区 錦織さん(左)、高瀬さん(前中央)、芳田さん(右)