

彩りよい野菜とキノコで香りよく味付け。包み焼きすることにより肉がやわらか~くなります。

鶏肉とキノコの香り包み焼き



エネルギー量 548 kcal

材料(1人分)

鶏もも(皮なし)	... 80 g	
マッシュルーム	... 10 g	
しめじ	... 10 g	
玉ねぎ	... 10 g	
にんにく	... 2 g	
パプリカ(赤)	... 5 g	
パプリカ(黄)	... 5 g	
ズッキーニ	... 7 g	
タカの爪	... 少々	
オリーブオイル	... 3 g	
白ワイン	... 15 cc	
A {	塩	... 少々
	酢	... 2 cc
	昆布だし	... 少々
クッキングシート	30~40cm 1枚	
ごはん	... 230g	
生野菜	... 60g	

作り方

フライパンにオリーブオイルを熱し、タカの爪・にんにく(みじん切り)を色が付くまで炒めたら玉ねぎ(みじん切り)を炒める。

玉ねぎに色が付いたらマッシュルーム・しめじ(みじん切り)を入れてしんなりするまで炒め、白ワインをふり、Aで味を整える。

クッキングシートにさいの目にしたパプリカ・ズッキーニを敷き、食べやすい大きさにした鶏肉をのせ、 をかける。

くるむように包み、オーブン(180度)で約18分焼く。(フライパンで蒸し焼きも可)

皿に包み焼き、ごはん、生野菜を盛り合わせて出来上がり。

Memo

香草を加えるのであればローズマリーがオススメです。
白ワインがなければお酒でも大丈夫です。