



適量を食べてみよう<主菜>④
 ～チキンのマスタード焼き～

前橋市国民健康保険課

【材料】 2人分

鶏もも肉（皮なし）	120g
A	ウスターソース 小さじ2
	酒 小さじ1
	こしょう 少々
玉ねぎ	60g (1/3個)
粒マスタード	小さじ1
マヨネーズ	小さじ2
かぼちゃ	40 g
バター	小さじ1
ブロッコリー	40 g (小房2つ)

管理栄養士からの
ワンポイントアドバイス

・家庭にあるソースやめんつゆなどの調味料を上手に使うことで、簡単に料理の味付けができます。カレー粉やしょうが、こしょうなどの香辛料と一緒に使うと風味が増し、減塩につながります。

【作り方】

- ① 鶏肉を一口大に切り、Aにつけて15分くらい置く。玉ねぎは食べやすい大きさのくし切りにする。
- ② かぼちゃは薄くスライスし、バターで両面こんがり焼く。ブロッコリーは耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ600Wで1分50秒前後加熱する。
※加熱時間は大きさや量で加減してください。
- ③ 熱した網焼きグリルの半分にアルミホイルを敷き①の鶏肉を並べ、中火で片面5分ずつ焼き、中まで火を通す。グリルのもう半分に玉ねぎを並べ焼く。途中、玉ねぎが焼けたら先に取り出しておく。肉が焦げるようならアルミホイルをかぶせる。
※オーブンの場合は200℃15分で焼きます。
- ④ ③の鶏肉にマスタードを塗り、マヨネーズをかけて、アルミホイルを敷いたグリルで軽く焦げ目をつける。焦げすぎないように注意。
- ⑤ 皿に③の玉ねぎを並べ、その上に④を乗せ、②を添える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	食塩
171	13.5	8.6	8.6	2.0	34	1.0
kcal	g	g	g	g	mg	g