

レシピ: "鶏肉と野菜のオーブン焼き"

準備時間

サラダ

20分

"鶏肉と野菜のオーブン焼き"

調理時間

20分

分量

1人分



材料 (1人分)

鶏むね肉	60g
じゃがいも	70g (小芋1個)
なす (夏場はズッキーニ)	20g
玉ねぎ	35g
赤パプリカ	15g
黄パプリカ	20g
エリンギ	20g
アボカド	10g
ミニトマト	1個
にんにく	1/2かけ
オリーブオイル	小さじ1杯
塩	0.8g
ブラックペッパー	お好みの量で
ローズマリー枝	1本

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて1/4に切り、水にさらしアクを抜く。耐熱皿にのせて電子レンジ500Wで5分くらい加熱する。
- ② 鶏肉は両面をフォークなどで穴をあけ一口大に切る。あらかじめ熱したフライパンで両面焼き色をつけておく。中まで火を通さなくてよい。
- ③ なすは半月切り (ズッキーニも同様)、玉ねぎはくし形、パプリカは一口大の乱切りにする。エリンギは横半分に切り、縦に5mm幅に切る。アボカドはダイス切り、ミニトマトは1/2、にんにくは薄切りにする。
- ④ オーブン用の天板にクッキングシートをしき、下準備した食材を敷き詰める。
- ⑤ ④の上にオリーブオイル、塩、ブラックペッパーをかけ、ローズマリーをのせて200℃に予熱したオーブンで20分間熱し、できあがり。

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



0.9

グラム
塩分

ミリグラム
コレステロール

グラム
総脂肪

グラム
炭水化物

213
カロリー

〈料理のポイント〉 «免疫力を高める食材がいっぱい! »

鶏むね肉：イミダペプチドという成分が含まれ、疲労回復・筋肉疲労を防ぐ効果あり。肉は免疫細胞の材料となるたんぱく質源です。

玉ねぎ：ビタミンB1、B2、Cを含み、辛み成分(硫化アリル)は体の免疫力を高め、疲労回復に効果あり。

パプリカ：ビタミンC、カロテノイドと呼ばれる色素が多く含まれ、疲労回復、免疫力向上、抗酸化作用が期待できます。

アボカド：食物繊維が豊富なため腸内環境が改善され、免疫力アップにつながる。ビタミンEが豊富で抗酸化作用を高める。

ミニトマト：食物繊維を多く腸内環境を整える。トマトのリコピンは抗酸化作用あり。

にんにく：アリシンという成分に強力な殺菌力がありますが、殺菌力は2日ほどで消えてしまうため毎日こまめに食べることが大切です。

ズッキーニ：β-カロテンやビタミンCが豊富で免疫力を高めてくれます。油と一緒に摂ることで吸収が高まります。