


冬野菜たっぷり、ぎゅうぎゅう焼き



材料 【6人分】

ブロッコリー	1/2株
ロマネスコ	1/2株
玉ねぎ	1個
かぶ	2個
にんにく	3かけ
マッシュルーム	6個
ミニトマト	6個
じゃがいも	2個
さつまいも	1本
鶏もも肉	2枚
オリーブオイル	適量
塩	適量

 <1人分の栄養価>
エネルギー 276 kcal

 塩分 0.7g

1人分の野菜量 147g

作り方

- 1) じゃがいも、さつまいもは皮ごと切り、耐熱皿にのせてラップをして、電子レンジ（600W100gにつき1分くらい）で加熱して柔らかくしておく。ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎは根元がついたまますし形に切る。かぶは皮ごとくし形に切る。鶏もも肉は一口大に切る。
- 2) 天板にクッキングシートを敷き、その上に野菜、鶏肉を敷き詰める。
- 3) 塩を全体に振りかけ、オリーブオイルを適量まわしかける。200℃に予熱したオーブンで30分くらい焼く。
- 4) 焼けたら天板ごと食卓にのせる。



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- 家にある野菜を使って作ることができます。
- 鶏肉の代わりに牛肉、豚肉、羊肉、魚介類でも大丈夫です。
- 隙間の無いようにぎゅうぎゅうにして焼きます。
- オーブンに入れる前の塩加減は薄めにして、食べるときに塩を添えて調整しましょう。