

# ごろごろ野菜とチキンのこんがり焼き



## 栄養成分表示 (1人分)

- ◆ エネルギー : 191 kcal
- ◆ たんぱく質 : 12.4 g
- ◆ 脂質 : 12.8 g
- ◆ 炭水化物 : 9.9 g
- ◆ 食物繊維 : 4.7 g
- ◆ 食塩相当量 : 1.0 g

神石高原町の食材

- ・ブロッコリー
- ・じゃがいも
- ・たまねぎ





- ①一口サイズ大の鶏肉に料理酒・しょうが・にんにくを加え、**10分**置いておく。
- ②フライパンに油をひき、一口サイズ大のじゃがいもとくし形に切った玉ねぎを中火で炒め、焼き色が付いたら取り出す。
- ③同じフライパンで鶏肉を皮目から焼き、弱めの中火で蓋をして**3～4分**焼く。
- ④裏返して、じゃがいも・玉ねぎ・ブロッコリーを入れ、蓋をして**8分**蒸す。

アレルギー (特定原材料等28品目)

鶏肉

**Point** 食物繊維たっぷり！

フライパン1つで蒸し焼きだから  
手間なし&しっとりジューシー

材料 (2人分)

鶏もも肉	120 g
料理酒	4 g
しょうが (おろし)	0.2 g
にんにく (おろし)	0.2 g
じゃがいも	60 g
たまねぎ	60 g
ブロッコリー	60 g
オリーブ油	8 g
食塩	1.6 g
こしょう	0.02 g
バジル	0.06 g

調理時間  
**20分**