



鶏ささみと 彩り野菜のグリル

低脂質の鶏ささみ肉や抗酸化ビタミン豊富な彩り野菜を使った低脂質レシピです。

材料（4人分）

【1人分】

エネルギー：200kcal 脂質：8.9g

鶏ささみ肉	200g
ブロッコリー	1/3株
さつまいも	小1個
ミニトマト	8個
舞茸	1株
かぶ	小1個
★おろしにんにく	小さじ1
★オリーブオイル	小さじ4
★塩	小さじ1/2
★ブラックペッパー	適量
オリーブオイル	小さじ4

作り方

- 1 鶏ささみ肉のすじをとり、一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、下茹でする。
- 2 さつまいもは一口大にして、水に10分程度さらし、耐熱容器に入れ600Wのレンジで3分加熱する。
- 3 舞茸は食べやすい大きさに裂いて、ミニトマトはへたをとる。かぶは皮をむき、茎を少し残して、8等分にくし切りする。
- 4 ボウルに★を入れ混ぜ合わせる。
- 5 ボウルに1～3を入れ、しっかり混ぜ合わせる。冷蔵庫で15分ほど置き、味をなじませる。
- 6 耐熱皿に彩りよく盛り付け、オリーブオイルを回しかける。
- 7 200度のオーブンで30分焼き、完成。

Point

魚焼きグリルやオーブントースターでもできます。その際はアルミホイルをかぶせ、焼き色を調整してください。今回は秋が旬の野菜を使用していますが、季節に応じた旬の野菜をお使いください。

[詳しくはこちら](#)

済生会熊本病院予防医療センターの
クックパッドアカウントをご覧ください。

