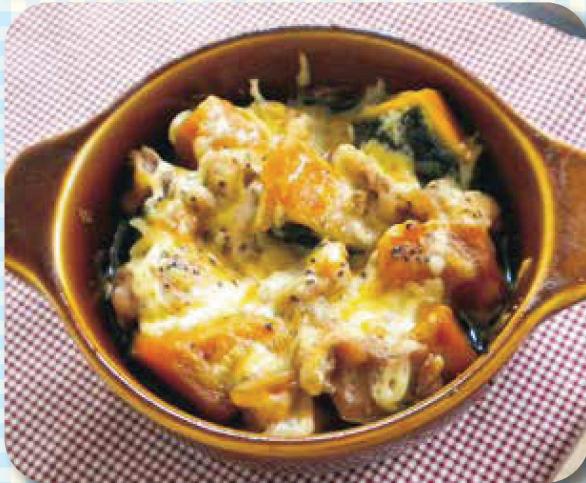


お・か・わ・り・レ・シ・ピ



チキンとかぼちゃのマヨネーズ焼き

衣川地域 生活指導補助員
藤巻和子さん、高橋ハツ子さん

ワンポイント

かぼちゃは抗酸化作用により細胞を若く保つか、心疾患や脳卒中、がんの予防に必要な栄養素が豊富です。

材料（2人分）

- ・かぼちゃ…………… 200g
- ・鶏もも肉（1枚）…………… 250g
- ・本つゆ（濃縮4倍）…………… 大さじ4
- ・オリーブオイル…………… 大さじ1
- ・黒こしょう（粗びき）…………… 少々
- ・ピザ用チーズ…………… 大さじ4
- ・マヨネーズ…………… 小さじ2

作り方（調理時間：20分）

- ①かぼちゃを3cm角に切る。
- ②鶏肉をポリ袋に入れ、本つゆを加えてよくもみ込み、10分程おいて下味をつける。
- ③耐熱容器に②の鶏肉と汁の半量を入れる。鶏肉の隙間にかぼちゃの半量を入れ、ふんわりとラップをする。同様にもう1皿つくり、ひとつずつ電子レンジで5分加熱する。
- ④それぞれにオリーブオイルと黒こしょうをふり、チーズを散らし、マヨネーズをかける。オープンヒーターで焼き色がつくまで3分程焼き出来上がりです。