



## 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ほか、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。オーブントースターで焼き色がつくまで3分程焼き出来上がりです。