

鶏肉の七味焼

野菜と一緒に焼くことで、ホイルの中で蒸し焼きになりとってもジューシー。

■材料（4人分）

鶏ムネ肉	480g
タマネギ	200g
ニンジン	50g
小ネギ	4本
青トウガラシ	4本
いりごま	小さじ1
塩・こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
七味唐辛子	適宜



■作り方

- ①鶏肉は一口大にそぎ切りしたら、酒、塩、こしょうをして味をなじませる。
- ②タマネギ、ニンジンをフードプロセッサーにかける。小ねぎは小口切りにする。
- ③ボウルに鶏肉と②、しょうゆを入れ混ぜる。
- ④アルミホイルに4等分した③を乗せ、ごまを振り、青トウガラシを乗せて包む。
- ⑤250度のオーブンで12分焼く。
- ⑥お好みで七味唐辛子をかける。

【エネルギー181kcal、タンパク質17g、塩分1.1g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純)