

いきいきレシピ
夏の人気メニュー



とりむね肉のロースト



材料(2人分)

- とりむね肉(皮付)…1枚(250g)
- しょうゆ…小さじ2(10g)
- 玉ねぎ…中1個(300g) 5mmスライス
- A [● 塩…小さじ1/2(2g)]
[● 油…小さじ1]
- しいたけ、ひらたけなどきのこ…100g
- 塩…少々(0.2g)
- B [● にんにくみじん切り…1かけ]
[● オリーブオイル…大さじ1
(又はサラダオイル)]
- しょうゆ…小さじ1

作り方

- ① とりむね肉1枚をしょうゆ小さじ2杯で和えておきます。
- ② 玉ねぎを①の調味料で炒め、しんなりしたら、とり肉がちょうど入るぐらいの耐熱容器にあげます。
- ③ きのこに塩少々して玉ねぎの上にのせ、その上にとり肉をのせ、200℃に予熱しておいたオーブンで20分焼きます。
- ④ ②をフライパンに入れ弱火にかけ、にんにくに色が付いてきたら火を消して、しょうゆを入れてソースにします。
- ⑤ とり肉を切って、玉ねぎ・きのこと一緒に盛りつけ④のソースをかけます。
- ⑥ ブロッコリー、モロッコインゲンなど、ゆでるか揚げるかして添えます。

栄養量

・エネルギー…390kcal ・脂 質…22.9g ・カルシウム…40.8mg ・食物繊維…4.2g
・たんぱく質…28.4g ・炭水化物…18.1g ・鉄 分…1.1mg ・食塩相当量…2.4g