

パピヨット

レシピ作成：石巻ロイヤル病院

野菜も
たくさん摂れるよ♪

©宮城県・旭プロダクション



(1人分当たり)

食塩相当量

0.7g

材料 (2人分)

- ・鶏もも肉 (皮なし)
…200g
- ・玉ねぎ…80g (中1/2個)
- ・ぶなしめじ…100g (1パック)
- ・にんじん…40g
- ・レモン…30g
- ・バター…10g
- ・料理酒…大さじ2/3
- ・塩…ひとつまみ (0.8g)
- ・こしょう…少々

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りに、ぶなしめじは石づきを切り落とし食べやすい大きさにほぐす。にんじんは千切りに切っておく。
- ② 鶏肉は塩・こしょうを両面にふり、包丁の刃を斜めに寝かせながら、手前に引いてそぐようにして食べやすい大きさに切る。
- ③ アルミホイルに玉葱、鶏肉、にんじん、ぶなしめじ、バター、レモンの順にのせ、料理酒をふり、包む。
- ④ フライパンにのせて、蓋をする。中火～弱火で火にかけ、約15分で出来上がり。

【おすすめポイント】

レモンの酸味でおいしく塩eco♪
ホイルに包んで焼くだけの簡単お手軽レシピです。



【石巻ロイヤル病院の取組紹介】

石巻ロイヤル病院では、3ヶ月に1回、季節に合わせたおすすめレシピを作成し、病棟、外来、受付に掲示しています。

今回の「パピヨット」のレシピも、掲示・配布しておりますので、ご来院の際はぜひご利用ください。

