

鶏肉とズッキーニのチーズ焼き

レシピ作成：石巻市健康推進課

夏の野菜が主役
のメニューです！
地元の新鮮野菜
でベジプラス♪



©宮城県・旭プロダクション



(1人分当たり)

野菜の量

140g

食塩相当量

0.6g

材料 (2人分)

- ・鶏胸肉 100g
- ・片栗粉 小さじ1
- ・ズッキーニ 200g (大1本)
- ・赤パプリカ 50g (1/3個)
- ・たまねぎ 30g (1/6個)
- ・スライスチーズ 1枚
- ・オリーブオイル (サラダ油可)
大さじ1/2
- ・にんにく (すりおろし) 1/2片
- ・塩 1つまみ (0.6g)
- ・黒こしょう 少々
- ・パセリ 少々

作り方

- ① 鶏胸肉は2cmの厚さにそぎ切りにして、片栗粉をまぶす。
- ② ズッキーニ、赤パプリカ、たまねぎは、5mmの厚さに切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、すりおろしたにんにくを入れる。香りが出たら①の鶏肉を入れて炒める。(にんにくが焦げないように注意!) 鶏肉に火が通ったら一度取り出す。
- ④ フライパンを再び火にかけ、②の野菜を入れて炒める。
- ⑤ 全体に火が通ったら、鶏肉をフライパンに戻し、火を止める。
- ⑥ 塩を黒こしょうをふって全体を混ぜ、ちぎったスライスチーズを全体にのせて余熱で火を通す。
- ⑦ チーズが溶けたら盛り付け、最後にパセリをかける。

【ベジプラス&塩ecoポイント】

野菜はじっくりと加熱することで、甘みが引き出されておいしさアップ! にんにくの香りにチーズのうまみとコクをプラスすることで、減塩でも美味しく食べられます。

石巻市北上地区では、パプリカの栽培量が増えており、石巻市内の産直市場やスーパーマーケット等でお買い求めいただけます。地元で採れる新鮮な野菜をぜひ味わってみてください♪

