



さつま芋と鶏肉のチーズ焼き

H24 箕輪中学校



〈秋野菜を使った
新感覚献立!!〉

- ・わかめご飯
- ・さつま芋と鶏肉の
チーズ焼き
- ・ツナ大根ビーンズサラダ
- ・コンソメスープ
- ・ぶどうゼリー
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

鶏肉は薄く切ると火の通りが早く、時間短縮になります。さつま芋に甘みがあるので、塩こしょうはちょっときつめがおいしいです。

■材料 / 4 人分

- 鶏もも肉 …… 1 枚
- 塩・こしょう … 少々
- 小麦粉 …… 大さじ 2
- サラダ油 … 大さじ 1
- さつま芋 …… 1/2 本
- にんにく …… 1 かけ
- コーン缶 …… 20g
- とろけるチーズ … 50g
- 紙カップ …… 4 個

■作り方

- ① 鶏もも肉はひと口大に切って塩こしょうで下味をつける。さつま芋は 1cm 位のサイコロに切ってさっとゆでておく。にんにくはみじん切り。コーンは汁気をきっておく。
- ② 鶏肉に小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱し、にんにくと鶏肉を入れて炒める。火が通ったら、さつま芋とコーンを加えて、さっと炒める。
- ③ カップに②を入れ、チーズをのせてオーブンで焼く。
- ④ チーズが溶けたらできあがり。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 281kcal たんぱく質 15.5g 脂質 16.7g 炭水化物 15.0g 食塩相当量 0.7g