

# 鶏肉とかぼちゃときのこのチーズ焼き

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 15分

野菜量 / 50g

## 材料（1人分）

- カット済み 鶏肉もも皮なし 80g
- 西洋かぼちゃ(冷凍) 50g
- カット済み えのきたけ 30g
- マッシュルーム(冷凍スライス) 10g
- プロセスチーズ 30g
- 食塩 0.5g
- 黒こしょう 0.5g
- 調合油 4g

エネルギー 296kcal たんぱく質 24.4g 脂質 16.1g  
炭水化物 13.7g 食塩相当量 3.3g

## 作り方

- ① かぼちゃを一口大にカットする
- ② 面を下にして耐熱ボウルにいれ、電子レンジで串が通るようになるまで温める(600w 5分)
- ③ 鶏肉に食塩で味つけし、マッシュルームは半分にカットする
- ④ フライパンに油を敷き、鶏肉、えのきたけ、マッシュルーム、かぼちゃの順に火にかける
- ⑤ 火が通ったらお皿に盛り付け、チーズをかぼちゃに被りすぎないようにしながらのせる
- ⑥ レンジでチーズをとかし、黒こしょうをかけて完成(600w 2分)

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 10班

## 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。  
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ごはん

副菜  
② -

主菜 ★鶏肉とかぼちゃときのこの  
チーズ焼き

汁物 コンソメスープ

副菜  
① レタスマックスサラダ

デザート・ドリンク  
缶詰の梨入りヨーグルト