

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 262

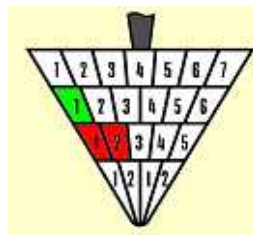
1人分の栄養価

鶏肉のチーズ焼き

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

食事バランスガイド



副菜 1つ
主菜 2つ



エネルギー	171 kcal
タンパク質	15.8g
脂質	8.4g
塩分	1.5g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

鶏もも皮なし...	120g
塩...	小さじ2/5
こしょう...	少々
長芋...	100g
溶けるチーズ...	30g
パセリ...	少々
油...	小さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・フライパン1つで、付け合せも焼くのでお手軽です。パプリカなどの野菜を加えても良いでしょう。
- ・チーズは、肉にしっかり火が通ってから上に乗せ、蓋をして蒸らしながら溶かします。



作り方

鶏肉は食べやすく4~5cm大きさに切り、塩、こしょうする。

長芋は、皮をむき、1cmの輪切りにする。

パセリはみじん切りにする。

フライパンに油をしき、の両面をしっかり焼く。

の肉の上にチーズを乗せ、ふたをしてチーズを溶かす。皿に長芋、肉を盛り、パセリを散らす。

その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。