


料理名	チキンとカラフル野菜のオーブン焼き	
材料名	数量(4人分)	作り方
鶏もも肉	2枚	①鶏肉は、数か所フォークで穴を開け、塩・こしょうで下味をつける。 ②ボウルに鶏肉・角切りにした野菜Aと調味料Bを入れてもみこみ、約30分間おいて味をなじませる。 ③230℃に予熱しておいたオーブンで、20分間加熱する。 ※残りの汁をフライパンに移し、ゆでたペンネを加え、お好みでパルメザンチーズをかける。
塩	小さじ1	
黒こしょう	少々	
○じゃがいも	中1個	
○たまねぎ	中1/2個	
○かぼちゃ	50g	
パプリカ	A 1/2個	
○ズッキーニ	2/3本	
○トマト	中1個	
にんにく	1片	
オリーブ油	大さじ1・1/2	
しょうゆ	大さじ2	
バルサミコ酢	B 小さじ4	
はちみつ	小さじ1	
黒こしょう	少々	
パルメザンチーズ	お好みで	
		備考 <出来上がりがイメージ・使用したかながわ産食材について> 

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー 385 kcal たんぱく質 23.7 g)