

家庭科教員をめざす  
和洋女子大学  
家政福祉学科の学生考案

栄養豊富で彩り豊か、  
爽やかな風味のオーブン料理です。

**簡単でおいしい!**



**鶏むね肉の**



**ガーリックレモン焼き**





栄養豊富で彩り豊か、爽やかな風味のオーブン料理です。



# 簡単でおいしい! 鶏むね肉のガーリックレモン焼き



## 材料:2人分

鶏むね肉	300g	胡椒	適量(強めに)
黄パプリカ	1.5個(225g)	おろしにんにく	小さじ1(3g)
エリンギ	1パック(100g)	塩	小さじ1/2強
ズッキーニ	1/2本(80g)	ミックスチーズ	120g
ミニトマト	15個	オリーブオイル	大さじ1
レモン	1/2個		

## 作り方

調理時間約40分

- 鶏むね肉を小さめの一口大に切る。ズッキーニは厚さ7mm程度の輪切り、エリンギは縦半分にしたあとに、厚さ7mm程度の薄切りにする。レモンはいちょう切りにする。
- 深めの耐熱容器にオリーブオイルを塗り、①の食材、トマト、おろしにんにく、塩、胡椒を入れ、揉みこむようにして混ぜる。10分ほど放置する。
- チーズを②の上面に全体的に散らす。
- 220℃のオーブンで20分焼く。オーブンから出したら完成!

鶏肉は20分のオーブン加熱で火が通るように、小さめの一口大に。

焼いた後に食材から出た汁は捨てなくて! パンにつけて食べるとおいしい。パスタと絡めても◎

## C O L U M N

### レモンの爽やかな風味が暑い季節にぴったり♪

★彩り豊かな野菜やきのこを入れ、栄養素を充足しつつ、おいしそうな見栄えにもこだわりました。

★鶏肉の中でも比較的安価なむね肉を使用するので、コストも抑えることができます。

★ガーリックとレモンの組み合わせは暑い季節に最適。「切って、入れて、焼く」の3ステップで完成する、とても簡単なオーブン調理です。

## レシピ考案

家政学部・1年  
工藤 紗菜さん

家政学部・1年  
小嶋 京華さん

家政学部・1年  
島村 瑞希さん

