



鶏肉のレモン焼き

レモンの香りで
さっぱりと♪

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング³⁵



やさしお
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

レモンの酸味
マスタードの刺激

野菜 約45g

アスパラガス
赤ピーマン

～鶏肉のレモン焼き～

【材料（2人分）】

鶏むね肉	200g
塩	小さじ $\frac{1}{6}$
こしょう	少々
レモン(薄い半月切り)	3~4枚
粒マスタード	小さじ1

アスパラガス	60g
赤ピーマン	30g
じゃがいも	80g
塩	小さじ1弱



1人分は

エネルギー：157kcal



食塩相当量：3.2g

【作り方】

1. 鶏肉の不要な部分を取り除き、一口大に切り、塩、こしょうをふる。
2. アスパラガスは2~3等分に、赤ピーマンは乱切りにする。
3. じゃがいもは一口大に切ってゆでる。やわらかくなったら湯を捨てて、鍋をゆすりながら水分をとばし、ひとつまみの塩をふり、粉ふきいもにする。
4. 1にレモンをのせ、2に残りの塩をふりかけ、一緒に天板に並べ、グリルで250°C、8~10分焼く。
5. 4を器に盛り、3とマスタードを添える。

