

## 「簡単・時短」いしかわヘルシー&デリシャスメニューレシピ

メニュー名	アスパラと春野菜のぎゅうぎゅう焼き
-------	-------------------

区分	主菜
調理時間	20分
季節	春



栄養成分 (1人分)	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
	242	1.4	118

材料 (4人分)	
食材・調味料	分量
鶏もも肉	1枚
グリーンアスパラガス	4本
スナップえんどう・ゆでたもの	4本
キャベツ	1/8個
じゃがいも	1個
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ	小さじ4
「AJINOMOTO オリーブオイル」	大さじ2

作り方	1	鶏肉はひと口大に切り、アスパラは5cm長さの斜め切りにする。スナップえんどうは半分に裂く。キャベツはひと口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。じゃがいも、にんじんは5mm幅の半月切りにする。
	2	耐熱容器に(1)のじゃがいも・にんじんを入れて、ラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
	3	フライパンにオリーブオイルを熱し、(1)の鶏肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、(1)のアスパラ・キャベツ・玉ねぎ、(2)のじゃがいも・にんじんをすき間なく詰めて並べ入れ、全体に「コンソメ」をふる。
	4	フタをして8分ほど蒸し焼きにし、全体に火が通ったら、(1)のスナップえんどうをのせる。

メニューのポイント	切って並べて焼くだけ☆彩り綺麗で食卓が華やぐ1品です♪
-----------	-----------------------------

出典元「レシピ大百科」