

2025 年 8 月号

【料理名】鶏肉と夏野菜のオーブン焼き タイム風味



【主材料】（2 人分）

鶏もも肉…… 1 枚

トマト…… 1 個

ズッキーニ…… $\frac{1}{2}$ 本

パプリカ（黄）…… $\frac{1}{2}$ 個

モッツァレラチーズ……50g

タイム…… 2 枝

【作り方】

1. 鶏肉はひと口大に切り、塩ふたつまみ、こしょう少々をふる。
2. トマトは横半分に切ってから十字に 4 等分に切る。ズッキーニは 1.5 cm 厚さの輪切り、パプリカは乱切りにする。チーズは食べやすくちぎる。
3. 耐熱皿に①と②を並べ入れ、塩小さじ $\frac{1}{2}$ 、こしょう少々をふり、ほぐしたタイムを散らす。
4. 230 度に予熱したオーブンで 15～20 分焼く。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。