

ローストチキン



ポイント

- ・骨付き肉を使用し、ボリュームを出しています。
- ・一晚漬け込むので、しっかり味がしみ込み、美味しく頂けます。

材料（1人前）

鶏手羽元	3本（正味 105 g）
ケチャップ	大さじ 1（18 g）
ウスターソース	大さじ 1/2（9 g）
酒	小さじ 1（5 g）
おろしにんにく	小さじ 1/3（2 g）
たまねぎ	1/4 個（50 g）
ブロッコリー	2 房（30 g）
にんじん	20 g
塩	少々（0.1 g）

A

栄養価

エネルギー	283 kcal	たんぱく質	21.6 g
カリウム	591 mg	食塩相当量	1.7 g
リン	217 mg	水分	184.7 g

お料理の下準備

- ・鶏手羽元は骨の際に切り込みを入れる。
- ・たまねぎはくし型に切る。ブロッコリーはさつと茹でる。にんじんは 5 mm 厚さの短冊切りにする。

作り方

- ① ビニール袋に A を合わせ、切り込みを入れた鶏手羽元を入れてもみ込み、一晚漬ける。
- ② 230℃に予熱しておいたオーブンに、①と野菜を入れて 15 分焼く。
または予熱しておいた魚焼きグリルの中火で 5 分焼き、上下を返しさらに 5 分焼く。
- ③ 火が通ったら皿に盛り、野菜に塩少々を振る。

※このレシピは 1800kcal、たんぱく質 60g の指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表 2015 年版（七訂）を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。