



鶏肉のマスタードオーブン焼き

栄養士コメント

キャベツには抗酸化作用のあるビタミンCが豊富です。
また、トマトの色素成分であるリコピンにも抗酸化作用があります。
野菜と調味料に漬けた鶏肉を並べてオーブンで焼くだけの手
軽な1品です。



作り方

鶏肉は食べやすい大きさに、キャベツはざく切りにする。
ボウルにマスタード、マヨネーズを入れて混ぜ合わせ、その中に鶏肉を入れる。
オーブンを250℃で予熱しておく。
耐熱容器にキャベツ、鶏肉、ミニトマトの順で並べ、オーブンで約20分焼く。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	136 kcal
2. たんぱく質	16.2 g
3. 総脂質	5.9 g
4. 炭水化物	3.9 g
5. カルシウム	26 mg
6. リン	176 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	31 mg
9. ビタミンA	31 μg
10. ビタミンE	0.7 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.14 mg
13. ビタミンB2	0.17 mg
14. ビタミンC	24 mg
15. 食物繊維	1.0 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 鶏もも皮なし(若鶏)-----	80	g
2. キャベツ-----	40	g
3. ミニトマト-----	2	個
4. 粒マスタード-----	1/2	小缶
5. マヨネーズハーフ-----	1	小缶
6. こしょう-----		少々



(黄色い枠内です)