グリルチキンロールと野菜のパピヨット

healthy kitchen
merry christmas

＜栄養成分値（１人分）＞
エネルギー　501kcal/ たんぱく質　35.9g/ 脂質　27.1g/ 炭水化物　24.5g/ 塩分　1.4ｇ/ 食物繊維　4.6g

監修：石心会　管理栄養士　大川 清

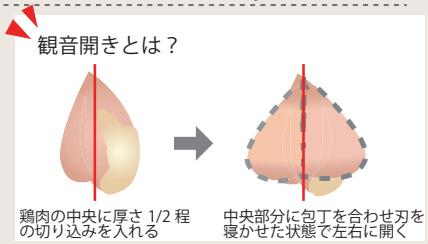
パピヨットはフランス語で「包み紙」を意味し、肉や魚、野菜をアルミホイルやクッキングシートで包んで蒸し焼きにする技法です。素材の旨味が逃げず、ふっくら仕上がります。
バターやハーブ、レモンで風味付けし、シンプルに素材の味を楽しみます。
今回は皮目の香ばしさを出すため、
途中でシートを外して焼き目をつけています。

材　料〈2 人分〉

	鶏もも肉皮付き	1 枚（250ｇ）
	塩	1ｇ
	コショウ	少々
A	鶏ひき肉	100g
A	玉ねぎ（みじん切り）	1/4 個
A	パン粉	大さじ 7
A	ケチャップ	大さじ 1
A	酒	大さじ 1
	かぶ	1 個
	ブロッコリー	1/2 株
	さつまいも	中 1/2 本
	バルサミコ酢	適量
	鶏肉の焼き汁	適量
	振り塩	少々

cooking procedure

1. 鶏肉の余分な脂を取り除き、観音開きにする。塩とコショウをふり、手のひらでなじませる。



2. ボウルに A を入れ混ぜ合わせ、クッキングシートに鶏肉の皮を下にして広げる。その上に混ぜ合わせた A をのせ、シートごと巻いて両端をねじり、パウンドケーキ型（アルミ製）に入れておく。（シートから肉汁が流出するのを防ぐため）

3. 付け合わせ野菜は食べやすい大きさに切りクッキングシートで包む。

4. オーブンを 220℃に熱しておき、❷を入れて 30 分程焼く。一度、肉を取り出し鶏肉の表面に焼き色を付けるためシートを開け、❸も添えて 15 分程焼く。

5. 焼き上がったら肉をシートから外し焼汁は別に取っておく。その後、30 分ほど休ませて余熱で火を通し、肉はすぐに切ると崩れやすいため、落ち着かせてから切り分ける。仕上げに、取っておいた焼汁とバルサミコ酢を合わせたソースをかけ、野菜に塩を振れば完成。

動画でレシピ解説！

焼き芋サラダ

Merry Christmas

Happy Holidays healthy kitchen

＜栄養成分値（１人分）＞
エネルギー　182kcal/ たんぱく質　2.6g/ 脂質　8.8g/ 炭水化物　25.9g/ ビタミンＣ　21 mg/
カリウム　418mg/ 鉄分　0.7mg/ マグネシウム　20mg/ 塩分　0.5ｇ/ 食物繊維　2.6ｇ

監修：石心会　管理栄養士　大川 清

焼き芋には、腸内環境を整える食物繊維やヤラピン、風邪予防や美容に役立つビタミンＣのほか、ビタミンＢ群やカリウムなどのミネラルが含まれます。
特有成分ヤラピンは便を柔らかくし、食物繊維とともに便秘予防に効果的です。
品種は、ホクホク派なら紅あずまや高系 14 号、ねっとり派なら紅はるか、シルクスイート、安納芋、マロンゴールドなどが人気です。

材　料〈4 人分〉

	皮むき正味量
焼き芋	1 本（250ｇ）
ベーコン	40ｇ
粒マスタード	小さじ 1
マヨネーズ	大さじ 2
紫玉ねぎ	1/4 個
塩	少々
乾燥パセリ	適量
サニーレタス	適量

cooking procedure

1. 焼き芋は、両端は切り落とし皮を外して、フォークで粗目に潰しておく。
2. 紫玉ねぎは薄めにスライス切りし、軽く塩をして 10 分程置き、水気を絞っておく。
3. テフロン加工のフライパンを熱し、弱火で細切りにしたベーコンを炒めて粗熱を取っておく。
4. ボウルに❶❷❸を入れ、マヨネーズ、粒マスタードを加えて良く混ぜる。
5. 器にレタスを敷き、❹を盛り付け、乾燥パセリを振りかける。