

# グリルチキンオニオンソース



油を使わずにお肉と野菜をオーブンで焼き上げました。オニオンソースはお肉や野菜との相性が良く、ご飯が進む味付けに仕上げました。おうちでも是非試してみませんか



**野菜摂取量 約101g**



## 【2人分】

- 鶏もも60g.....4ヶ
- ブラックペッパーあらびき  
(コショウでもOK、下味用).....少々
- 塩(下味用).....少々



## 【野菜】

- 玉ねぎ(角切り).....40g
- ズッキーニ(角切り).....10g
- 赤ピーマン(角切り).....10g
- 黄ピーマン(角切り).....10g
- なす(角切り).....10g
- ブロッコリー(一口大).....3ヶ

## 【ソース】

- オニオンドレッシング.....大きじ2  
(市販のもの)

### ① 野菜をそれぞれカットする。

- 玉ねぎ ⇒角切り
- ズッキーニ ⇒角切り
- 赤ピーマン ⇒角切り
- 黄ピーマン ⇒角切り
- なす ⇒角切り
- ブロッコリー ⇒一口大

### ② 鶏肉にブラックペッパー、塩で下味をつける。

### ③ オーブンを200℃に温める。天板に鶏肉とカットした野菜を並べ、20分焼く。

※オーブんに湿度機能の調整があれば50%程度に設定しましょう。  
※鶏肉の中心部に火が通っているかを確認しましょう。

### ④ お皿の奥に③の野菜を盛り、手前に鶏肉をのせ、野菜と鶏肉の上にドレッシングをかける。

