



グリルで簡単・炭水化物も一緒にとれる

『鶏肉のポテトチーズ焼き』



【栄養量】約 350kcal たんぱく質 25g
脂質 18g 炭水化物 12g 食塩 1.5g

材料(1人分)

鶏もも肉(100g)

オリーブ油(小さじ1)

塩・粉末コンソメ(ふたつまみ) → こしょうはお好みで

じゃがいも(1/2ケ)、塩(ひとつまみ)、牛乳(小さじ1)

バター(1g)、とろけるチーズ(1/2枚または10g)

付け合わせ: ほうれん草とトウモロコシのサラダ、トマト

作り方&ワンポイント

※じゃがいもは炭水化物やビタミンCが豊富なため、ごはんが進まない時はおすすめ!!

- ① 鶏もも肉にオリーブ油を塗り、塩・粉末コンソメをふる(こしょうは子どもの年齢に応じて調整)
- ② じゃがいもはゆでる、または電子レンジで温め、つぶし、塩、牛乳、バターで味を整える
- ③ アルミホイルに①の鶏もも肉をのせ、グリルの中火で約10分焼く。つぶしたじゃがいもを上のにのせ、とろけるチーズをかけて、さらに5分焼く。焦げ目がついたら出来上がり!!

【減量が必要な競技に】 鶏もも肉を胸肉に変更し、オリーブ油を塗らずにグリルで焼くとエネルギー量を減らすことができます

【こんなアレンジ】じゃが芋をつぶすのが面倒な時は、既製品のポテトサラダで代用しても美味しいです

自己紹介



酒井有理子(さかい ゆりこ)

※勤務先(地域): 公立藤田総合病院勤務(県北地区)

※趣味: 旅行(大学時代はユースホステル部に所属)、旅行雑誌を見ること

※メッセージ: 作ること、食べることが大好きで管理栄養士になりました。福島県のスポーツ選手のパフォーマンス向上だけでなく、心も体も健康になるよう、食の面からお手伝いができれば嬉しいです