

鶏とパプリカの重ね焼きバジル風味（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 13分

[1人分：71kcal/食塩相当量：0.2g]

パプリカの舟に鶏肉を乗せて柔らかく焼き上げました。カラフルな色合いで食事が明るくなります。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：6.6g ●脂質：3.1g ●炭水化物：4.3g ●注目したい栄養素：たんぱく質、ビタミンC、カロテン



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

黄パプリカ	3個（約400g）	[33.33g]
小麦粉	2g	[0.16g]
鶏もも肉：皮なし	360g	[30g]
塩	1g	[0.08g]
こしょう	少々	
バジルソース	12g	[1g]
<材料a>		
パン粉	10g	[0.83g]
粉チーズ	10g	[0.83g]
パセリ：みじん切り	5g	[0.41g]
オリーブオイル	15cc	[1.25cc]
プチトマト	24個	[2個]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	5分	100℃
2	コンビ	40%	8分	200℃

下ごしらえ

- ・黄パプリカは種とわたを取り除き、縦4等分に切る。
- ・鶏もも肉は12等分（約30g）に切ってすりこぎなどで軽くたたき、厚みを均一にして塩、こしょうを振る。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に黄パプリカを並べ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、プラストチラーで粗熱を取る。
3. 2のパプリカの内側に小麦粉を薄くまぶして鶏もも肉をのせ、パプリカにおさまるよう形を整える。
4. 20mmのホテルパン1枚に3を並べ、バジルソースを塗って<材料a>をのせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、器に盛ってプチトマトを添える。



調理ポイント

◆黄パプリカにあらかじめスチームをかけることで、焼き上がった時に鶏もも肉の柔らかさと合う。