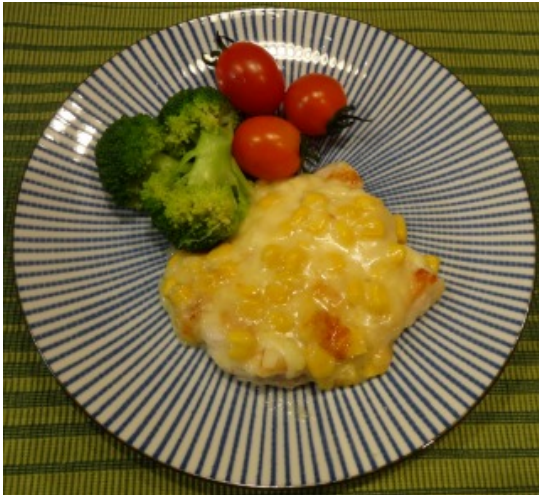


# 杉戸の食育☆簡単レシピ

～筋力アップレシピ～

## 鶏肉のコーンチーズ焼き



低脂肪、高たんぱくの鶏胸肉は、疲労回復やひきしまった体づくりを助ける優秀な食材です。コーンのつぶつぶと、コクのあるチーズがやみつきになる一品です。



杉戸町マスコットキャラクター すぎびよん

<材料> 4人分

(1人分: 283kcal、塩分 1.6g)

鶏胸肉	2枚	油	大さじ1
A {	酒	ミックスチーズ	120g
	塩	ホールコーン缶	60g (固形量)
	こしょう	茹でブロッコリー	150g
小麦粉	大さじ1	ミニトマト	12個

<作り方>

1. 鶏胸肉は皮を除き、厚さが半分になるようにそぎ切りにする。A を軽くもみ込む。
2. 1の鶏胸肉に小麦粉を軽くまぶし、フライパンに油をひき、中火で片面2～3分ずつ、両面を焼く。一度火を止め、そこにチーズ・水気を切ったコーン缶をのせ、フライパンにふたをして再度火をつけ、チーズがとろけるまで弱めの中火で蒸し焼きにする。
3. 皿に2を盛り付け、付け合わせ野菜として、茹でたブロッコリーとミニトマトを添える。

<ワンポイントアドバイス>

チーズをこんがりと焼きたい場合は、鶏肉に十分火が通ってから、オーブントースターを使ってもよい。焼きすぎると硬くなってしまいますので気をつけてください。