

とよはし野菜 De ヘルシー料理
豊橋産！とれたてトマトでヘルシーメニュー

鶏肉と夏野菜（トマト・ナス）のグリル

材料（4人分）

鶏胸肉	大 1 枚
なす	2 本
新玉ねぎ	2 個
トマト	2 個
絹さやえんどう	8 本
白ワイン	適量
バルサミコ酢	大さじ 1 と 1/3
オリーブオイル	大さじ 4
オレガノ	適量
塩	少々
こしょう	少々
塩（茹）	適量

1 人分の栄養価

エネルギー - 313kcal

野菜量 240g（トマト 100g）

作り方

- ①鶏胸肉を食べやすい大きさに切り、塩、こしょうを振り、オリーブオイルでこんがり色が付くように炒め、いったん皿にあげておきます。（火どおりが悪い時は、白ワインをふり、ふたをします。）
- ②なすは 8mm の輪切り、新玉ねぎとトマトは 8 つ切りの半月切りにして、フライパンにオリーブオイルを敷いて、玉ねぎ、なすを炒めます。
- ③再び鶏肉をフライパンに戻し、オレガノを振り、バルサミコ酢を入れ味を調べ、トマトを加え強火で火を通します。
- ④絹さやえんどうは筋取りして、塩水で茹で、でき上がった料理に飾り付けます。

