

# どっさり野菜とチキンのオープン焼き

調理時間  
約 **25**  
min

**2**  
人前

必ずお読みください

お届け後は10℃以下で保存し、お届け日を含む2日以内に調理してください。調理の際は具材の中心まで加熱してください。調理時にフライパンや電子レンジを使用する時はヤケド等に注意してください。調理後はお早めにお召し上がりください。



※調理例

名称	食材セット(どっさり野菜とチキンのオープン焼き)
原材料名	【ミックス野菜】じゃがいも(国産)、かぼちゃ、ズッキーニ、赤パプリカ 【鶏肉】鶏肉(国産)、(一部に鶏肉を含む) 【バジルソース】植物油(国内製造)、食塩、ローストガーリック、チキンエキス、バジル、レッドペルペッパー、パセリ、オレガノ、コショウ／乳化剤、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物、カロチン色素、(一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
内容量	【ミックス野菜】240g 【鶏肉】150g 【バジルソース】25g 野菜の産地はカット野菜のバックに記載しております。
消費期限	右下部記載
保存方法	要冷蔵(10℃以下で保存)
加工者	ふくいレインボーファーム(株) 福井県福井市高木中央3丁目101

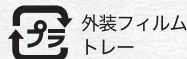
鶏肉は解凍してお届けしていますので、翌日までにお召し上がりください。

栄養成分表示(1人前(166g)あたり)

エネルギー	213 kcal
たんぱく質	14.5 g
脂質	11.7 g
炭水化物	12.1 g
食塩相当量	1.4 g

※全体を2.5人前として計算しています。  
※ご家庭でご用意頂くものは栄養成分表示に含まれません。

この表示値は、目安です。





## 【どっさり野菜とチキンの オープン焼き】

### 下準備

- 1.耐熱皿にじゃがいも、かぼちゃを入れ、ラップをし、電子レンジ(600W)で3分程度加熱します。
- 2.オーブンを180度で余熱しておきます。

### 作り方

- 1.加熱したじゃがいもとかぼちゃに鶏むね肉、ズッキーニ、パプリカ、バジルオイルソースを加えて混ぜ合わせ、ソースを全体になじませます。
- 2.250度のオーブンで10分焼きます。
- 3.具材に火が通ったら出来上がり。