



農家×学生

# 恋する野菜

64



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。



## しっとりジューシー！鶏肉と野菜のオリーブオイルグリル

### 【材料】(2人分)

〈1人分428kcal 塩分1.6g〉

鶏もも肉	100g
さつまいも	50g
ブロッコリー	60g
トマト	120g
オリーブオイル	18g
マヨネーズ	10g
ピザ用チーズ	60g
塩・こしょう	少々

### 【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、中まで十分に火がとおるまでゆでる。
- ② さつまいもは1㍍くらいの輪切りにして、皿にのせ軽くラップをかけて、500㍑で2分ほど、電子レンジで温める。
- ③ ブロッコリーは、小房に切り分け、塩ゆで(沸とうした湯で1分程度)する。
- ④ トマトは1㍍の厚さのいちょう切りにする。
- ⑤ 耐熱皿に、オリーブオイルをひいて、①～④の食材をきれいに盛り付ける。その上からもう一度オリーブオイル、塩・こしょうをかけ、マヨネーズをのせ、その上からチーズをちらし、200℃に温めたオーブンで10～15分、焦げ目がつくまで焼く。

\*野菜は、アスパラガスやミニトマト、パプリカ、じゃがいもなど、家にあるものを代用してもOKです。オリーブオイルがさらに野菜をおいしくします！

オリーブオイルは、オレイン酸という不飽和脂肪酸を多く含み、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。サラダやパスタ料理に合います。



こびらオリーブ園 よしおか えいじ 吉岡 英二さん(鉄砲小路)

林を切り開き作ったオリーブ園です。見晴らしのよい高台で太陽光を浴びて育っています。収穫後は、すぐに近くの搾油所で搾油し、オリーブオイルに加工します。採りたての風味を閉じ込めたオイルをぜひご賞味ください。

尚絅大学

生活科学部2年

おおた やなせ 太田 柳瀬

ゆい まみ 夕郁さん(右) 真美さん(左)

