

今日から始める
生活習慣病予防のための

健康 時短 お手軽レシピ

health & time saving easy recipe



エネルギー
194kcal

塩分
1.9g

今月の料理 冬の体調をサポート！サラダチキンのチーズホイル焼き

材料(1人分)

サラダチキン(市販・プレーン) .. 1パック(100g)
玉ねぎ .. 1/4個(50g)
ぶなしめじ .. 1/4袋(50g)
塩こしょう .. 少々 ピザ用チーズ .. 15g
ケチャップ .. 大さじ1/2 黒こしょう .. 少々

調理時間

15
min

お手軽ポイント



ワンパン
レシピ



レンジ/
トースター



加熱
工程なし



包丁を
使わない



1

サラダチキンと
玉ねぎは薄切り、
ぶなしめじは手でほぐす。



2

アルミホイルを広げ、
玉ねぎ→ぶなしめじ→
サラダチキンの順で
のせる。



3

塩こしょうをふり、
ケチャップをかけ、
ピザ用チーズをのせる。



4

アルミホイルで
ふんわりと包み、
トースターで10分ほど焼き、
黒こしょうをふる。

完成!

栄養 ポイント

- ✓ サラダチキンのほどよい塩味を活かすことで、調味料を控えてもおいしく仕上がリ、減塩につながる
- ✓ 鶏むね肉は高たんぱく・低脂質で、筋肉量維持や肥満予防に役立つ
- ✓ チーズのビタミンAが粘膜のうおい維持に関わり、乾燥ケアを助ける

時短 ポイント

- ✓ 市販のサラダチキンで下処理いらず&加熱も時短
- ✓ トースターのホイル焼きなら洗い物が少なく、片付けもお手軽



レシピ作成 板垣 好恵

管理栄養士 / 料理家 / 食育アドバイザー
食の専門家ユニット FoodRing 代表

「食卓に、おいしいと健康のベストバランスを」をテーマに、健康を食でサポートする活動を行う。
企業向けにレシピ提供、商品開発、メディア出演などを行う傍ら、食事カウンセリングや栄養セミナーを通じて、子どもから大人まで幅広く食育活動に注力。

お手軽レシピをご覧の皆様へ

健康×時短お手軽レシピの配信は今回で終了です。ご覧いただきありがとうございました。
これからも美味しく手軽に、健康習慣を続けていきましょう。