

# きのこたっぷり! 鶏ハムとかぼちゃのカスクート



## 栄養価(1人分)

エネルギー 592kcal、たんぱく質 42.5g

脂質 17.9g、炭水化物 68.4g

食物繊維 7.8g、食塩相当量 3.2g

## 材料(2人分)

鶏むね肉	1枚(250g)	カボチャ	スライス6枚(100g)
砂糖	小さじ2	フランスパン(小)	2個
塩	小さじ1/2	(または長いもの)	1本)
好みのキノコ	200g	クリームチーズ	40g
(レシピはしめじ、えのき、マッシュルーム)		くるみ(ロースト)	3g
たまねぎ	中1/4個(50g)	~POINT~	
ドレッシング(フレンチ)	大さじ2		
ブラックペッパー	少々		

・きのこ、ドレッシングはお好みのもので。  
・鶏ハムは冷蔵・冷凍で常備すると炒め物やサラダなど色々活用できます!!

## 作り方 (※レンジは600w)

1. 鶏肉の皮をとり、砂糖、塩の順にぬりつけて30分程度おいておく。
2. キッチンペーパーで1の水分をふき、耐熱容器に入れふんわりラップをかけてレンジで3分加熱する。その後鶏肉を裏返してさらに1分加熱し、取りだしてそのまま置いておく(余熱利用)。冷めたら薄切りにしておく。※生っぽい場合再加熱してください。
3. キノコは2cm程度に、たまねぎは薄切りにして、一緒に新しい耐熱容器に入れ、ラップしてレンジで3分半加熱する。とりだしたら水分を切り、ドレッシングとペッパーを入れてよく混ぜ、あら熱をとる。
4. 別の耐熱容器にかぼちゃを並べ、ラップをしてレンジで2分半加熱する。
5. フランスパンに切り込みを入れ、上下にクリームチーズを塗る。
6. 5に4のかぼちゃ、2の鶏肉、3の具材を挟み、砕いたくるみをトッピングする。