



## からだ温まる! 鶏と根菜のオーブン焼き

投稿日：2025/09/08



イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ!  
レシピの健康ポイント



主菜

### ①鶏もも肉はたんぱく質が豊富!

たんぱく質は筋肉の維持に役立ち、代謝を高めます。また、温かい料理を取り入れることで、体の内側から熱をつくり、冷え対策にも役立ちます。

### ②根菜類は食物繊維が豊富!

ごぼう・にんじん・かぼちゃは食物繊維が豊富で、腸内環境を整え便通をサポートします。また、ビタミン類も含み、血流や血管の健康にも役立ちます。

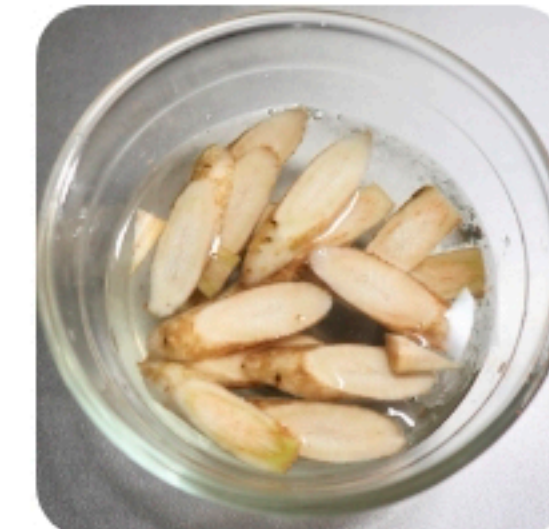
### 栄養成分(1食分)

|       |         |      |       |       |       |
|-------|---------|------|-------|-------|-------|
| エネルギー | 160kcal | 炭水化物 | 14.2g | 塩分    | 1.0g  |
| たんぱく質 | 16.8g   | 糖質   | 10.1g | ビタミンA | 250μg |
| 脂質    | 6.1g    | 食物繊維 | 4.1g  | ビタミンE | 3.1mg |

### 作り方

1

ごぼうは斜め切りにして5分ほど水にさらす。  
オーブンは200℃に予熱しておく。



2

鶏もも肉は一口大に切り、塩こしょうを振っておく。  
にんじん・かぼちゃも一口大に切る。



3

オーブン皿に鶏肉・根菜・冷凍ブロッコリーを  
彩りよく並べ、全体に塩こしょう少々を振り、  
オリーブ油を回しかける。



4

200℃のオーブンで30～35分焼き、  
全体に火が通ったら完成!



※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。記載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、厚生労働省「健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～」を参考にしております。

女性のお悩み

血圧

血管年齢

体脂肪

便秘

疲労

肌

### 材料(4食分)

|             |           |                |            |
|-------------|-----------|----------------|------------|
| 鶏もも肉(皮なし)   | 1枚(300g)  | かぼちゃ           | 1/8個(160g) |
| 塩こしょう(鶏もも用) | 小さじ1/2    | 冷凍ブロッコリー       | 約4個(100g)  |
| ごぼう         | 1本(60g)   | オリーブ油          | 小さじ2       |
| にんじん        | 1/2本(80g) | 塩こしょう(全体の味付け用) | 少々         |

健康レシピが見られる!  
お得に健康管理!

**P** ポイントも貯まる!

今すぐ無料でダウンロード! 詳細はこちらから▶

※マイ薬局を、イオンリテール(株)が運営する「イオン薬局」の店舗に設定する必要があります。

※ポイントは、健康に関するチャレンジ項目を達成するとスタンプが貯まります。詳細はアプリ内をご確認ください。か、薬局スタッフまでお声がけください。仕様は変更になる場合がございます。

電子  
お薬手帳 **ポケットファーマシー**

App Store

Google play



### 疲れが残った! 疲れが取れない! といった肉体疲労時の栄養補給に



[第3類医薬品]  
正官庄 高麗帝王液

Check

- 冷え性
- 胃腸虚弱
- 食欲不振
- 肉体疲労

そんな時の  
滋養強壮に

生薬主薬の滋養強壮剤

高麗人蔘(6年根)エキス  
を1500mg配合

さらに高麗人蔘と相性が良い

オウセイ

ショウキョウ

ガラナ

ローヤルゼリー

を配合

正官庄の紅蔘

サポニンをはじめとする栄養成分が  
豊富な6年根の高麗人蔘を使用



※画像はイメージです

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい