

Teriyaki Chicken Skillet Casserole with Broccoli

Serves 3 (*quick and easy*)

- 1 T sesame oil
- 100 g bite-size broccoli florets
- ½ C diced red bell pepper
- ½ C sliced scallions
- 40 ml low-sodium teriyaki sauce
- 30 ml water
- 1 T cornstarch
- 1 clove garlic, grated
- 1½ C sliced cooked chicken
- 1½ C cooked brown rice
- Toasted sesame seeds or toasted sliced almonds for garnish (optional)



1. Preheat oven to **180°C**.
2. Heat **oil** in a large ovenproof skillet over **medium heat**.
3. Add **broccoli, bell pepper** and **scallions**; cook, stirring, until softened, **3 to 5 minutes**.
4. Combine **teriyaki sauce, water, cornstarch** and **garlic** in a small bowl. Add to the pan along with **chicken** and **rice**. Stir to combine well.
5. Transfer to the oven and bake until the vegetables are tender and warmed through, **about 15 minutes**.
6. Serve sprinkled with sesame seeds (or almonds), if desired.

ブロッコリー入り照り焼きチキンスキレットキャセロール

3人分(簡単で迅速)

- ごま油 大さじ 1
 - ブロッコリー 100g、一口大に切る
 - 赤ピーマン ½カップ、さいの目切り
 - 青ねぎ ½カップ、スライス
 - 減塩の照り焼きソース 40ml
 - 水 30ml
 - コーンスターチ 大さじ 1
 - にんにく 1片、すりおろし
 - 調理済みの鶏肉 1½カップ、スライス
 - 玄米ご飯 1½カップ、調理済み
 - トッピングとして炒りごまや炒りアーモンドスライス(お好みで)
1. オーブンを **180°C** に予熱する。
 2. 大きなオーブン対応のスキレットに油を **中火** で熱する。
 3. ブロッコリー、赤ピーマン、青ねぎを加え、柔らかくなるまで **3~5分** 炒める。
 4. 小さなボウルに照り焼きソース、水、コーンスターチ、にんにくを混ぜ合わせる。
 5. これを鶏肉とご飯と一緒にスキレットに加え、よく混ぜる。
 6. オーブンに移し、野菜が柔らかくなり温まるまで **約 15分** 焼く。
 7. お好みでごま(またはアーモンド)を振りかけて提供する。

