

鶏肉のマヨネーズ焼き

<主菜>



エネルギー 183kcal

塩分 0.6g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

鶏むね肉には、筋肉が力を発揮する際に必要となるカルシウムを多く含みます。カルシウムには、体や肌を若々しく保つアンチエイジング効果が期待されます。



阿知須共立病院 栄養科

鶏肉のマヨネーズ焼きの作り方

材料(2人分)

鶏むね(60g)2切れ
しょうゆ 大さじ
マヨネーズ 1/2
サラダ油 大さじ1
適量
(付け合わせ)
キャベツ
レモン 40g
トマト 2切れ
パセリ 2切れ
適量



- ① ボウルにマヨネーズとしょうゆを合わせ、鶏肉を1時間ほど漬けておく。
- ② フライパンに油を熱し、①の鶏肉の皮を下にして入れ、ふたをして中火で2分ほど焼く。
- ③ ②の鶏肉に焼き色がついたら裏返し、ふたをして鶏肉に火が通るまで焼く。
- ④ 皿に③の鶏肉を食べやすい大きさに切り盛り付ける。
- ⑤ キャベツは千切り、トマトはくし型に切り、盛り付けパセリ、レモンを添える。
- ⑥ キャベツに、お好みでドレッシングをかけて完成。

