

食材量 (2人分)

鶏胸肉	1 枚(200g)
塩・こしょう	少々
にんにく	1 片
片栗粉	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1

【みそマヨネーズ】

みそ	大さじ 1/2
マヨネーズ	大さじ 2

1人分



20.9g	26.2g	1.9g
たんぱく質	脂質	塩分



鶏胸肉のみそマヨネーズ焼き

香ばしくなるみそマヨ焼き
新しい味をおためしください

■作り方■

- 1 鶏胸肉は一口大に切って、塩・こしょうをし、片栗粉をつける。
- 2 みそとマヨネーズをよく混ぜておく。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、半分に切ったにんにくを入れ、香りが立ったら、鶏胸肉の皮を下にして焼き目をつける。
- 4 鶏胸肉を裏返し、②を加えて、全体にからませ、ふたをして弱火で焼く。
- 5 ④を器に盛り、フライパンに残ったソースをかける。



鶏肉のポン酢焼き

ポン酢とごま油につけて、焼くだけ
簡単すぎるかな？

食材量 (2人分)

鶏胸肉 1 枚(200g)

【漬け汁】

ポン酢しょうゆ	大さじ 2
ごま油	大さじ 1/2

■作り方■

- 1 鶏胸肉は一口大のそぎ切りにする。
- 2 ①を漬け汁に30分漬け込む。
- 3 ②をオーブントースターまたはフライパンで焼く。



1人分 たんぱく質 脂質 塩分

20.2g 14.1g 1.4g



223
kcal