

主 菜

鶏むね肉のごま焼き

良質なたんぱく質を多く含む鶏肉にビタミンEたっぷりの白ごまをプラス。



●栄養価（1人分）

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 318kcal |
| たんぱく質 | 28.6g |
| 脂質 | 22.9g |
| 食塩相当量 | 1.0g |

●材料（2人分）

鶏むね肉（繊維を断つように1cm厚さのそぎ切り）……1枚（250g）

| | | |
|---|-----------|--------|
| A | マヨネーズ | 大さじ1 |
| | 小麦粉 | 大さじ1/2 |
| | 塩 | 小さじ1/4 |
| | 白ごま | 大さじ3 |
| | みつば（ザク切り） | 適量 |
| | 油 | 大さじ1 |

●作り方

- ① ボウルにAを混ぜ合わせ、鶏肉にからめ、片面に白ごまをつける。
- ② フライパンに油を熱し、①のごまのついた面を下にして並べ、中火で2～3分ほど焼く。裏返して2分焼く。
- ③ 器に盛り、みつばを添える。