



わが家の一品にいかがですか？

青じそとチキンのヘルシー焼き

【 材料（2人分） 】

- ◎ とりむね肉 ……180g（皮なし1枚）
- ◎ 青じそ ……4枚
- ◎ サラダ油 ……小さじ1
- ◎ レタス ……1枚
- ◎ ミニトマト ……4個

- A
- しょうゆ ……小さじ1と1/3
 - マヨネーズ ……小さじ2
 - 酒 ……小さじ2
 - 塩・こしょう ……少々
 - かたくり粉 ……大さじ1と1/3

【 作り方 】

- (1) とりむね肉は1cm角位に、青じそは細かく切る。
- (2) ボウルに(1)とAを入れてよく混ぜ合わせ、6等分にする。
- (3) フライパンにサラダ油を入れ、ぎゅっと握りながら丸く整え、中火で焼く。
- (4) 焼き色がついたら裏返して、弱火でふたをして5分程度焼く。
- (5) お皿に盛り付け、レタスとミニトマトを添える。



高たんぱく、低脂肪のとりむね肉を使ったレシピです。からだのたるさや疲れを感じる時は、疲労回復効果が期待できるとりむね肉を食べて、パワーアップしましょう。

しっかり焼いてから裏返すと、形が崩れずきれいに焼けます。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもいいですよ！

<一人分の栄養価>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
182	22.8	6.7	7.3	1.1

