



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



おいしく減塩しよう!

鶏むねにくの三色焼き -おかか・青のり・黒ごま-



一人あたりのエネルギー 315kcal	食塩相当量 0.3g	調理時間 約30分 <small>*冷蔵庫に置く時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	--

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

鶏肉むね..... 300g
酒..... 小さじ1
マヨネーズ..... 大さじ1
花かつお..... 2g
青のり..... 小さじ2
黒ごま..... 小さじ2
サラダ油..... 小さじ2

■作り方

- ① 鶏肉は1cm弱のそぎ切りで一口大に切り、ジッパー付の保存袋に入れ、酒を加えて軽く揉む
- ② ①にマヨネーズを加え揉み込み、冷蔵庫で30分程度寝かせる
- ③ ②を3等分に分け、花かつお、青のり、黒ごまをそれぞれにまぶす
- ④ フライパン用アルミホイルもしくはクッキングシートを3枚用意し、広げてサラダ油を塗り、③をそれぞれに並べる
- ⑤ フライパンを熱し、④をそれぞれ1つずつ入れて焼き、両面が焼けたらシートごと取り出し、同様に他の2つも焼く

cooking memo