

鶏肉のマヨチーズ焼き

【材料:4 人分】

鶏むね肉切身…………… 40g
マヨネーズ…………… 40g
チーズ…………… 20g
しょう油…………… 6g
おろしにんにく…………… 0.5g
こしょう……………適宜



淡白なむね肉に、コクのある調味料を使用した焼きもので、子どもたちにも好評です。もも肉より安価ですのでお財布にも優しいです。鶏肉にあまり含まれていないカルシウムをチーズで補うことができます。

【作り方】

- ① チーズは 5 mm くらいの角切りに切る。
- ② 鶏肉に、調味料を全て加え混ぜる。
- ③ 冷蔵庫で30分以上おき、下味をつける。
- ④ チーズを切身になるべくのせて、オーブントースター等で焼いてできあがり。

※鶏もも肉でもおいしいです。

【1 人分の栄養価】

エネルギー163Kcal たんぱく質 8.1g 脂質 14.8g 食塩相当量 0.4g