

鶏肉とれんこんのコクうま焼き

今治市

野菜使用量 115g

食塩相当量 1.2g



・材料・ (1人分)

鶏もも肉(皮なし)	75g
れんこん	80g
小松菜	35g
マヨネーズ	大さじ1(12g)
A オイスターソース	小さじ1(6g)
ねりごま	小さじ1/2(2.5g)
いりごま(白)	適量

・作り方・

- 1 鶏肉は一口大に薄くそぎ切りにする。れんこんは5mm幅の半月切りにし、小松菜は茹でて、3～4cm幅に切る。
- 2 鶏肉一切れをれんこんではさみ、耐熱皿に並べる。残りのれんこんも間にはさむ。
- 3 ラップをかけて、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- 4 小松菜をすき間に入れ込み、**A**を合わせて上からかけ、オーブントースターで5分焼き、いりごまをちらす。

減塩ポイント

マヨネーズとごまのコクで
おいしく減塩に！

栄養成分表示
(1人分)

熱量
263kcal

たんぱく質
14.9g

脂質
16.5g

炭水化物
15.4g

食塩相当量
1.2g