

【鶏むね肉のゴロゴロ焼き】レシピ

【材 料 (3人分)】

A	鶏むね肉	300g
	大葉	7~8枚
	片栗粉	大さじ2
	酒	大さじ1
	マヨネーズ	大さじ1
	醤油	小さじ2
	油	大さじ1



栄養価<1人分>

エネルギー	252.7kcal	たんぱく質	20.0g
脂 質	8.3g	食 塩	0.6g

【作り方】

- ① 鶏むね肉は、1cm くらいの大きさに切る。大葉は、細かく刻む。
- ② ボールにAをすべて入れ、よく混ぜる。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、一度弱火にして、スプーンで材料をすくい取り、フライパンの中で形を整える。全部並べたら中火にして焼いていく。
- ④ 焼き色がついたら裏返し、蓋をして中までしっかり通す。
- ⑤ 裏面も焼き色がついたら完成。

★ポイント★

- ・ 鶏むね肉を小さく切ることで食感を残しています。
- ・ 大葉以外に、レンコンや、キノコ類などいろいろな食材を使ってアレンジもできます。
- ・ 混ぜて焼くだけなので、時間短縮になります。
- ・ 冷凍保存もでき、お弁当に使うこともできます。
- ・ 大人用には柚子コショウや、子ども用にはケチャップなどを添えてもおいしいです。