

鶏ささみのかつお節焼き



材料 (2人分)

鶏ささみ	1パック
酢	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
かつお節	2パック
サラダ油	大さじ1/2



1人分



15分



188kcal

炭水化物: 5.9g

たんぱく質: 25.8g

脂質: 5.9g

食塩相当量: 0.1g

食物繊維: 0.2g

カルシウム: 0.06g



作り方

1. 鶏ささみを一口大のそぎ切りにし、ビニール袋に入れ、酢、片栗粉を加えてよく揉みこむ。
2. かつお節を袋に加え、振ったり揉んだりして、全体に行き渡るようにまぶす。
3. フライパンに油をひき、鶏ささみを広げる。
弱火でじっくり焼いていく。
4. 片面が焼けたら、ひっくり返し全体に火が通ったら、完成。

◎ポイント

- ささみを使用しているので、ヘルシーかつ高たんぱくです。
- お好みで梅を添えたりなどアレンジがしやすいです。

