

からしで減塩

鶏肉のパン粉焼き～からしまヨ風～



栄養素(1人分)

エネルギー:148 kcal

たんぱく質:17.3g 脂質:7.1g 炭水化物:5.2g(食物繊維:0.2g) 食塩相当量:0.3g

材料(2人分)

★鶏肉(モモ、ムネ、ササミでも可)…1枚

(レシピはムネ肉で作っています)

- | | | |
|---------------|---|---------------|
| ・からし …4cm | A | ・パン粉…20g |
| ・マヨネーズ …大さじ1 | | ・パセリ(青のりでも可) |
| ・にんにく …2cm | | ・オリーブオイル…大さじ1 |
| ・砂糖 …小さじ1 | | |
| ・ブラックペッパー…お好み | | |

作り方

- 1 鶏肉を一口大に切り、Aに漬け込んでおく。(20～30分ほど)
- 2 1にパン粉とパセリ(青のり)を混ぜたものをまぶす。
- 3 温めたフライパンにオリーブオイルを入れ、2を両面がこんがりするまで焼く。