

鶏肉のゆかい焼き

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー:227kcal

食塩相当量:0.9g



ふりかけを使えば、味付けも簡単!
マヨネーズで炒めることで、コクも加わります。

材料(2人分)

鶏もも肉	200g	片栗粉	大さじ1
おろしにんにく	4g	マヨネーズ	5g
ゆかり(ふりかけ)	小さじ1		

作り方

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 鶏肉に、にんにくとゆかりをすりこんだ後、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンにマヨネーズを熱し、鶏肉を炒める。
表面に焼き色が付いたら、蓋をして蒸し焼きにする。