

★主菜★（血や肉や骨になる）



鶏肉のみそマヨ焼き

シンプルな材料で、白いごはんによく合う味付けです。マヨネーズがパサつきを抑えてくれて、小さなお子さんでも食べやすいメニューです。

【材料】（4人分）

- ・鶏もも肉…200g
- ・みそ…12g（小さじ2）
- ・マヨネーズ…16g（大きじ1・1/3）

☆ 豚こま肉などでもおいしくできます。



【作り方】

1. 鶏肉をひと口大に切る。
2. みそとマヨネーズを混ぜたものに漬け込む。
3. 油（分量外）をうすく敷いたフライパンで両面を焼く。
（焦げ付きやすいため火加減に注意してください。オーブンで焼いてもOKです。）

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー83kcal、たんぱく質9.9g、脂質5.0g、塩分0.5g

