

2025 年 4 月号

【料理名】 鶏ささ身の青のりパン粉焼き



【主材料】

鶏ささ身…… 6 本

マヨネーズ……大さじ 3

A パン粉……40 g

A 青のり粉…… 1 g

【作り方】

1. ささ身は筋をとって縦半分に切る。マヨネーズを全体に塗り、混ぜた A をまぶす。
2. 天板に並べ、オーブントースターで 10 分ほど、きつね色になるまで焼いて火を通す。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。