



食材量(2人分)

鶏胸肉 1枚(200g)

塩・こしょう 少々

にんにく 1片

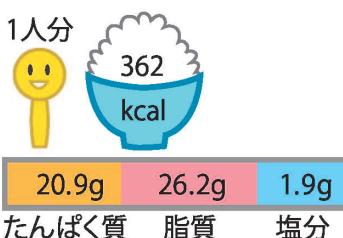
片栗粉 大さじ1

サラダ油 大さじ1

【みそマヨネーズ】

みそ 大さじ1/2

マヨネーズ 大さじ2



4 鶏胸肉のみそマヨネーズ焼き

香ばしくなるみそマヨ焼き
新しい味をおためしください

■作り方■

- ① 鶏胸肉は一口大に切って、塩・こしょうをし、片栗粉をつける。
- ② みそとマヨネーズをよく混ぜておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、半分に切ったにんにくを入れ、香りが立ったら、鶏胸肉の皮を下にして焼き目をつける。
- ④ 鶏胸肉を裏返し、②を加えて、全体にからませ、ふたをして弱火で焼く。
- ⑤ ④を器に盛り、フライパンに残ったソースをかける。



5 鶏肉のポン酢焼き

ポン酢とごま油につけて、焼くだけ
簡単すぎるかな?

食材量(2人分)

鶏胸肉 1枚(200g)

【漬け汁】

ポン酢しょうゆ 大さじ2

ごま油 大さじ1/2

■作り方■

- ① 鶏胸肉は一口大のそぎ切りにする。

- ② ①を漬け汁に30分漬け込む。

- ③ ②をオーブントースターまたはフライパンで焼く。

