

Summer

ささみのマヨネーズ焼き



Pick up ~ささみ・卵~

「ささみ」は脂質が控えめで、高たんぱく食のため、夏バテ予防になります。
「卵」はアミノ酸バランスが良いため、良質なたんぱく質を手軽に摂取できます。
しっかり栄養を取って疲れにくいカラダをつくっていきましょう！

1人分栄養量

エネルギー : 212kcal

食塩相当量 : 1.4g

材料〈1人分〉

ささみ	2本(中サイズ)
卵	1個
マヨネーズ	8g (小さじ2)
しょうゆ	3g (小さじ1/2)
塩	0.5g
こしょう	少々
あらびき黒こしょう	少々



作り方



調理時間 30分

ポリ袋を使って簡単にゆで卵が作れます♪

- ① ささみの筋を取り、観音開きにして厚みを半分にし、塩こしょうで下味をつける
- ② 高密度ポリエチレン袋に、卵を割り入れ、口をしっかりと結び、お湯を沸かした鍋に10分いれて、ゆで卵を作る
※ポリ袋が湯煎可能かご確認ください。
- ③ ②の卵を袋の上からもんでくずし、マヨネーズとしょうゆをいれて再度もんで混ぜる
- ④ ①を、アルミホイルを引いた天板にのせてささみの上に③をぬり、あらびきこしょうをかける
- ⑤ オーブンを230℃に設定して10分焼き、火が通ったら完成

