

レモンでさっぱり!ご飯がすすむ

鶏とさつまいものレモンマヨ照り焼き



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

鶏むね肉をマヨネーズに漬け込むことで、しっとりジューシーな仕上がりになります。

時間が経ってもパサつかないので、お弁当にもおすすめです。

材料(3人分)

鶏むね肉 …… 1枚(300g)
マヨネーズ …… 大さじ2
塩 …… ふたつまみ
片栗粉 …… 適量
さつまいも …… 1/2本(150g)

A
醤油…大さじ1と1/2
みりん…大さじ1
砂糖…大さじ1
レモン汁 …… 大さじ1
B
マヨネーズ…大さじ1
レモン汁…小さじ1
砂糖…小さじ1

- 1 鶏むね肉は、ひと口大のそぎ切りにする。
マヨネーズ、塩を揉み込み10分おく。
全体に片栗粉をまぶす。
- 2 さつまいもはひと口大に切り水にさらす。
耐熱皿に乗せラップをし、電子レンジ(500w)で
3分程加熱する。
- 3 フライパンに油を熱し①を並べて焼く。
- 4 鶏肉に火が通ったら、②、合わせたAを加えて
煮絡める。
皿に盛り、合わせたBをかける。