



鶏ささみのごま焼き

栄養士コメント

鶏ささみは脂質が少なく、高タンパクでカロリーを抑えたい場合にはピッタリな食材です。今回はごまをまんべんなくまぶしてフライパンで焼くだけというお手軽一品に仕上げています。冷めても香ばしくて美味しいです。



作り方

- ：鶏ささみは筋を取り除く。
- ：ポリ袋又はボールに の鶏ささみ、醤油、料理酒を入れよく揉み込み10分ほどおく。焼く直前にマヨネーズを入れて更に揉み込む。
- ：お皿にいりごまを入れて のささみの両面につける。
- ：フライパンにオリーブ油を入れ の鶏ささみを中火で焼く。ふちが白くなったら裏返しこんがり焼く。
- ：ちぎったレタス、スライスした赤パプリカを添え、 の鶏ささみをお皿に盛り付ける。

成分値 (1人分)

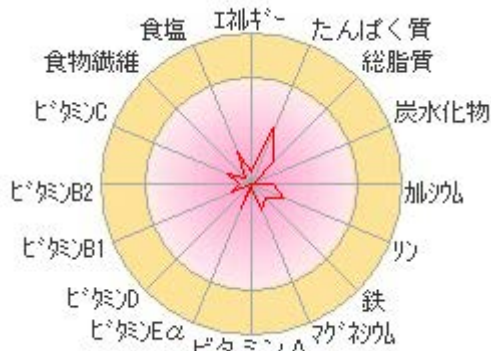
摂取値 単位

1. エネルギー	209 kcal
2. たんぱく質	22.6 g
3. 総脂質	12.5 g
4. 炭水化物	2.8 g
5. カルシウム	114 mg
6. リン	262 mg
7. 鉄	1.1 mg
8. マグネシウム	64 mg
9. ビタミンA	16 μg
10. ビタミンE	1.5 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.18 mg
13. ビタミンB2	0.12 mg
14. ビタミンC	21 mg
15. 食物繊維	1.3 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 鶏ささみ-----	2	本
2. だししょうゆ-----	1/2	小杓
3. 料理酒-----	1/2	小杓
4. マヨネーズ(全卵型)-----	1	小杓
5. 白ごま・黒-----	1/2	大杓
6. 白ごま・白-----	1/2	大杓
7. ごま油-----	1	小杓
8. レタス-----	1	枚
9. 赤ピーマン-----	10	g



(黄色い部分が範囲内です)