

グリルチキン胡麻マヨソースかけ

一人当たり栄養価：エネルギー 148kcal/たんぱく質 15.5g/塩分 1.1g



栄養満点のねぎとカルシウム豊富な胡麻をふんだんに入れたソースはどんな食材にも合います。サラダのドレッシングとしても美味しいので、是非試してみてください。

材料(1人分)

●鶏若鶏肉もも(皮なし)	80g
●食塩	0.2g
●こしょう	0.02g
●オリーブ油	3g
●ハーフマヨネーズ	15g
●すりおろししょうが	1g
●すりおろしにんにく	1g
●ねぎ	10g
●白すりごま	10g
●濃口醤油	3g
●砂糖	2g
●ごま油	1g
●サラダ菜	1枚
●ミニトマト	1個

作り方

1. 鶏肉に塩、こしょうをあらかじめまぶしておく。
2. ソースを作る。ねぎはみじん切りにする。マヨネーズにねぎ、しょうが、にんにく、ごま、醤油、砂糖、ごま油を入れよく混ぜ合わせる。
3. フライパンにオリーブ油をひき、1の鶏肉を中身まで十分に火が通るまで焼く。
4. 皿に付け合わせのサラダ菜とトマトを盛り付け、焼いた鶏肉を食べやすい大きさに切りつける。
5. 2のソースを鶏肉の上にかける。