

鶏むね肉のタルタルグリル焼き

調理時間:45分

材料(2人分)	使用量
鶏むね肉	小1枚
ゆで卵	1個
らっきょう	5個(約 30g)
マヨネーズ	大さじ3
アボカド	1/2 個
黒こしょう	お好みで



作り方

- ① 鶏むね肉の皮を除き、観音開きにする。
- ② ゆで卵、らっきょうはみじん切りにし、マヨネーズと混ぜ合わせる。
- ③ クッキングシートをひいた鉄板に①、食べやすい大きさにスライスしたアボカド、②、お好みで黒こしょうをのせ、220℃に余熱したオーブンで約 25 分焼いたら完成。(鶏肉に火が通っていれば OK。)

アピールポイント

- ・家に余りがちならっきょうを使用し、手軽にタルタルソースを作ることができます。
- ・黒こしょうやパセリ、バジルを使うとアクセントになります。
- ・オーブンで焼いている時間は他の作業ができるので効率的です。

1人当たりの栄養価

エネルギー	338kcal
たんぱく質	27.5g
食塩相当量	0.8g

減塩のコツ!

- ◎しょうゆやみそと比べて塩分が少ないマヨネーズを上手く活用し、減塩しながらも満足感がある一品です。
- ◎肉に下味をつけなくても、香ばしさを美味しく食べられます。