

鶏肉の包み焼き

フライパンが不要ですので誰にでも手軽に挑戦できる一品です。

1人分 Iカロリー - : 102kcal 塩分 : 0.4g (ポン酢を小さじ1杯使用する場合の塩分 : 0.9g)



材料(1人分)

鶏ささみ 2本 (80g)
塩こしょう 少々
玉ねぎ 1/8個 (30g)
しめじ 1/3袋 (30g)
ポン酢 適量

アルミホイル 30cm四方



作り方

- ①一口大に切った鶏ささみに塩こしょうをふる。
- ②しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ③玉ねぎは薄くスライスする。
- ④アルミホイルに①の鶏ささみと②③をのせ、包む。
- ⑤魚焼きグリルかオーブントースターで10分程度鶏ささみに火が通るまで焼く。
- ⑥お好みでポン酢をかける。

クッキングーロメモ

- ・鶏ささみは高たんぱく質・低脂質でとてもヘルシーな食材です！
- ・ポン酢を絞ったレモン果汁などにかえると塩分を控えつつも美味しくいただけます。