

## ダイニングメニュー

たれに漬け込むことでお肉も柔らかか!

# とり胸肉のガーリックマヨ焼き



### ■材料〈4人分〉

- 若とりむね肉……………2枚(約400g)
- 酒……………大さじ4
- しょうゆ……………大さじ2
- マヨネーズ……………大さじ3
- ガーリックパウダー……………小さじ1
- こしょう……………少々
- 片栗粉……………大さじ2
- サラダ油……………適量
- パセリ(飾り用)……………適量

### ■作り方…調理時間約15分(漬け込む時間は除く)

- ①若とりむね肉は厚み1cm位の6~7cmの棒状に切る。
- ②ビニール袋に酒・しょうゆ・マヨネーズ・ガーリックパウダー・こしょうを入れて、よくもみ込みしばらく置いておく(10~15分ほど)。
- ③②に片栗粉をまぶす。(②のたれは取っておく。)
- ④フライパンにサラダ油を熱して、弱火で③を焼き、②の袋に残ったたれを入れてからめる。
- ⑤④の片方にアルミホイルを巻く。皿に盛りつけパセリを飾る。



とり肉の厚みがうすいと持ちづらいので、厚め(1cm位)にして、弱火でじっくり焼くとよいです。焦げやすいので注意しましょう。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 328 kcal

