

# しっとりボリューム満点♪ 鶏むね肉の生姜焼き

漬けて焼くだけ  
超簡単!



## 材料(2人分)

鶏むね肉(皮無し) … 1枚(250g)  
マヨネーズ …… 大さじ1  
片栗粉 …… 大さじ1  
こしょう …… 少々  
醤油 …… 大さじ2/3  
みりん …… 大さじ1  
酒 …… 大さじ1  
砂糖 …… 小さじ1  
しょうがチューブ …… 3センチ

A

お好みで野菜を  
添えて…



1人分あたり

エネルギー  
**245kcal**

食塩  
**1.1g**

タンパク質  
**29.8g**

脂質  
**10.6g**

炭水化物  
**10.4g**

## 作り方

- ①鶏むね肉は観音開きにしてから一口大に切る。
- ②ポリ袋に①とマヨネーズを入れもみ込み30分ほど、つける。
- ③②に片栗粉とこしょうを入れもみこんだら、熱したフライパンでフタをして両面を焼く。
- ④③にAを加え、ひと煮立たちさせとろみがついたら完成。

マヨネーズにつけこみ  
片栗粉でコーティングすることで  
しっとりやわらかに…♪



パサつき  
サラバ