⑦鶏肉のマスタード焼き

材料（2人分）	
鶏もも肉	60g　2枚
☆塩	0.2g
☆こしょう	少々
☆粒マスタード	6g
☆しょうゆ	小さじ1
☆ショウガ	2g
☆みりん	小さじ1/2強
マヨネーズ	大さじ1
サニーレタス	20g

作り方

1. サニーレタスをちぎって水に浸しておきます。
2. ショウガをおろしておきます。
3. 鶏肉に☆をもみ込みます。
4. 魚焼きグリルで3をじっくり焦げないように焼きます。
5. サニーレタスと一緒に盛り付けて出来上がりです。

栄養成分表（1 人前あたりの含有量）

134 kcal

253	カリウム mg
132	リン mg
12	タンパク質 g
0.8	塩分 g

ポイント

フライパンで焼いても良いです。
スパゲッティサラダなどを合わせると◎