



お好みでサラダや温菜など添えてね



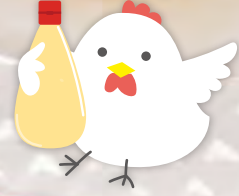
過去レシピはHPへ

ママの晴れごはん過去掲載分をHPに載せています！ぜひ活用してね！

鶏のチーズマヨネーズ焼き

ハウレン草とシメジ入り

目安: 約20分
オープン時間は、含まない



材料・下ごしらえ

大人2人、子ども2人分

共通材料

- 鶏もも肉 3枚
- ハウレン草 150g
- シメジ 1/2個
- サラダ油 適量
- ミックスチーズ 150g
- 塩・コショウ 適量
- パン粉 大さじ6

(内訳)
子供用150g程度を2切れにする。
大人は180~250gを各1枚

子ども用ソース

- マヨネーズ 大さじ2+1/2
- ハチミツ 小さじ1

大人用ピリ辛ソース

- マヨネーズ 大さじ3
- 豆板醤 小さじ1
- ハチミツ 小さじ2

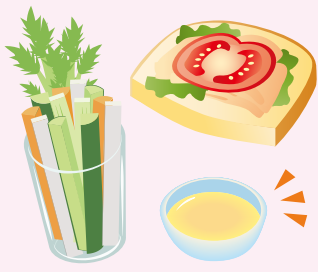
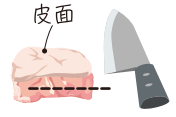


注意!

1歳未満のお子さんは、ハチミツは食べられないので砂糖をお使いください。

作り方

- 1 ハウレン草は、2cm程に切り10分程水にさらし、硬めに塩ゆでする。冷水に取って水気を切る→A
シメジも2cmに切り、フライパンにサラダ油を入れ炒め、Aを入れさっと炒め合わせ軽く塩コショウをする。
- 2 鶏もも肉は、皮面を上にして側面から切り込みを入れ、軽く塩コショウしておく。
※切り離さないように切れ込みを入れる
- 3 2の切り込みに子ども用はB、大人用はCのソースを塗り、1とミックスチーズを入れる。
- 4 皮面(上面)に薄くソースを塗り、パン粉を振って、200℃に温めたオーブンで20分程焼く。
串を刺して澄み切った肉汁が、出てきたらOK!



「子ども用ソース」は、野菜スティックのディップ代わりやオープンサンド、カラシを足して豚肉に合わせても使えます。いろいろと試してみてください。

ソース活用

鶏もも肉は、良質なたんぱく質が豊富です。貧血を予防する鉄分や葉酸も含んでいるので積極的に料理に取り入れましょう。

栄養について



前田 茂子
フードコーディネーター

晴れママ Q&A★

鶏のチーズマヨネーズ焼き