

カロリーオフ

ゆずこしょうでいただく  
鶏むね肉のソテー

※写真はイメージです

## ゆずこしょうでいただく鶏むね肉のソテー

## 〔材料(2人分)〕

鶏むね肉	2枚
小麦粉	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
信州味噌仕込ゆずこしょう	お好みの量

## 〔作り方〕 調理時間:約15分

1. 鶏むね肉の両面に塩、胡椒(分量外)をしっかりとって、数か所フォークで穴をあけ、小麦粉をまんべんなくまぶす。
2. フライパンにマヨネーズを入れて熱し、1を皮目から焼き、裏返したらフタをして鶏肉の中まで火が通るまでよく焼く。
3. 1cmの厚さにスライスし、ゆずこしょうを添える。

〔このレシピ1人分の摂取カロリー〕

320kcal以下

使った商品はこちら



FOOD

信州味噌仕込 ゆずこしょう

信州天龍村のゆず皮と信州産の青唐辛子を使用し、味噌を隠し味に使った、風味が生きる薬味調味料です。