



10th ANNIVERSARY since 2015 鶏もも肉の梅しそ焼き

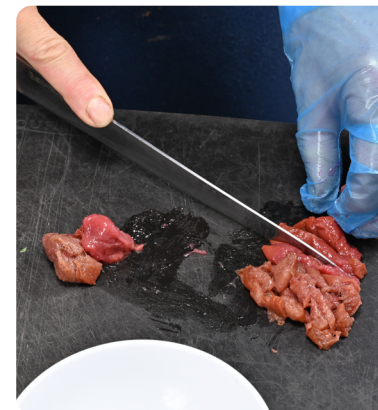


材料(2人分)

- 国産若どりもも肉 焼肉用…140g
- 梅干(種をとって梅肉のみ)…20g
- 大葉…5枚

栄養量 ・エネルギー…142kcal ・脂 質…10.0g ・カルシウム…10mg ・食物繊維…0.4g
・たんぱく質…11.8g ・炭水化物…2.2g ・ナイアシン…6.0mgNE ・食塩相当量…0.9g

- ① 国産若どりもも肉焼肉用に梅肉をまぶします。



- ② 鉄板焼用の鉄板、フライパン、グリルパンなどで焼きます。



- ③ 刻んだ大葉を振りかけて出来上がりです。

