

ライフステージ別単品メニュー(主菜)④

鶏ささ身のチーズ巻き



材 料	1人分	4人分
鶏ささ身	40 g (1本)	160 g
こしょう	少々	少々
スライスチーズ	1枚	4枚
大葉	4枚(3枚は飾用)	16枚(12枚は飾り用)
海苔	1/4枚	1枚(全形)
小麦粉	1 g	4 g
サラダ油	2 g	8 g
大根おろし	30 g	120 g
ミニトマト	20 g	80 g

作 り 方

- ① 鶏ささ身は、筋を取り観音開きにしてこしょうをふる。
- ② 開いたささ身に大葉1枚・海苔・スライスチーズをのせてくるくると巻き、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れて中まで火が通るくらい焼く。
- ④ 大葉・大根おろし・ミニトマトを添えて盛りつける。

***お好みでポン酢や大根おろしを添えてもおいしい！**

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
167kcal	16.1g	9.3g	294mg	264mg	0.6mg	1.2g	0.3g

鶏肉のパリパリピザ



作 り 方

材 料	1人分	4人分
鶏のむね肉	60 g	240 g
塩・こしょう	少々	少々
ピーマン	7.5 g	30 g
玉ねぎ	25 g	100 g
ケチャップ	小さじ1	小さじ4
マヨネーズ	小さじ1	小さじ4
ピザ用チーズ	15 g	60 g

- ① 鶏のむね肉は皮をはがす。フライパンに皮を入れてふたで重しをしてカリカリに焼き、細かく刻む。(フライパンの油はそのまま残しておく)
- ② 鶏肉は切りこみを入れてクッキングペーパーの上にのせ、ラップをかけめん棒などでたたいて薄くのばす。塩・こしょうをして①のフライパンで片面を焼く。
- ③ ②を裏返した肉の上にマヨネーズとケチャップを塗り、ピーマン・玉ねぎの薄切りとピザ用チーズをのせて、ふたをして3分焼く。①で焼いた皮をのせる。

***玉ねぎを長ネギに変え、照り焼きソースにしてもおいしい！**

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
117kcal	15.6g	13.9g	265mg	104mg	0.4mg	0.7g	1.7g