

# ささみのチーズパン粉焼き

鶏ささみ肉は鶏もも肉と比較すると、脂身が少なく、たんぱく質が良質な食材です。パン粉をつけて焼くことで、油で揚げたフライと比べると、エネルギーを約 40%カットすることができます。



## ひとり分あたりの 栄養価

236  
kcal

塩分  
1.2  
g

たんぱく質 25.3g 脂質 7.0g 炭水化物 16.2g

## ●材料 (2人分)

・鶏ささみ肉	4本(160g)
・酒	小さじ2
・塩、こしょう	少々
・青じそ	4枚
・油	小さじ1
・パン粉	30g
・粉チーズ	大さじ2
・卵	1/2個

## <付け合せ>

・キャベツ	100g
・かいわれ大根	1/2パック
・トマト	1/2個
・ノンオイルドレッシング	大さじ1

## ●作り方

- ① 鶏ささみ肉は筋をとり、一口大に切ります。酒・塩・こしょうで下味をつけます。
- ② 青じそは粗みじん切りにします。卵は溶いておきます。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、パン粉を加えて色が付くまで炒めます。
- ④ ①の鶏ささみ肉に青じそ・粉チーズ・溶き卵・③の炒めたパン粉の順に衣をつけます。
- ⑤ ④をアルミホイルにのせて、オーブントースター(700W)で10～12分焼きます。
- ⑥ キャベツは千切りにし、かいわれ大根は根を切り落として半分に切り、キャベツと混ぜておきます。トマトはくし切りにします。
- ⑦ お皿に⑤と⑥を盛り付けて、野菜にドレッシングをかけて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。