

鶏肉のマヨネーズ炒め

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

鶏こま肉	50
酒	1
しょうゆ	3.5
砂糖	1
マヨネーズ	5
サラダ油	少々

《作り方》

- ① 鶏肉に酒をまぶしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。
- ③ 鶏肉によく火が通ったら、砂糖、しょうゆの順に入れて炒め、最後にマヨネーズを加えてサッと炒めあわせて火を止める。

※ 一口メモ

子どもの好きな肉とマヨネーズを合わせた、手軽にできる料理です。
家庭では、つけあわせの野菜に残った焼き汁をドレッシングのかわりにかけてもおいしいです。
豚肉でも合います。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
112	11.4	6.1	10	0.4	102	0.09	0.09	2	0.6