

Recipe

高タンパクで免疫UP

# ふわふわ鶏むねの梅しそ焼き



たんぱく質  
1食あたり  
約25g



高たんぱく食の代表「鶏むね肉」と、腸改善のシソ、免疫UPの梅。疲れた身体の栄養に！おかずにも、おつまみにもぴったりです！



## 材料（二人分）

|        |       |      |
|--------|-------|------|
| 鶏むね肉   | ..... | 200g |
| 大葉     | ..... | 3~5枚 |
| 梅肉チューブ | ..... | お好み  |
| 片栗粉    |       |      |
| お酒     | ..... | 大さじ2 |
| 塩コショウ  | ..... | 少々   |
| お醤油    | ..... | 小さじ1 |



## 作り方

- ①鶏むね肉をスライスし、内側に塩コショウを振りかける
- ②大葉と梅肉を乗せて、たたむ。  
△梅肉は入れすぎるとしょっぱいので注意
- ③両面に片栗粉をまぶし、油をひいて中火で焼く
- ④片面に焼き色がついたら、ひっくり返して2分半焼く
- ⑤両面に焼き色がついたら、酒と醤油をいれ2分ほど蒸し焼きにする

