

チキンのみそマヨ焼き

材料 (1人分)

鶏もも肉	40g
マヨネーズ	3g
みそ	2g
塩こしょう	少々



作り方

- ①鶏肉は厚みが均等になるように切り開く。皮の上からフォークで適当に刺して、火の通りを良くする。
- ②マヨネーズ、みそ、塩こしょうを合わせて混ぜる。肉の表面にぬってトースターで焼く。
- ③食べやすい大きさに切る。