

たんぱく質とカルシウムが
手軽に摂れるレシピです。
油を使わずにカリッと焼けます。
お弁当のおかずにも
おすすめ！



カリカリチーズささみ



【材料(2人分)】

鶏ささみ(筋なし) 150g(3本)
ピザ用チーズ 60g
大葉 4枚
塩 ひとつまみ
こしょう 少々
片栗粉 小さじ1



【作り方】

- ①鶏ささみ肉はラップにのせ、麺棒などで厚さ5mmになるまでたたく。塩・こしょう・片栗粉を全体に薄くまぶす。
- ②フライパンにピザ用チーズをまんべんなく散らし、大葉をちぎりながら乗せ①のささみを並べる。チーズに焼き色がつくまで中火で5～7分ほど焼く。途中、フライ返しを差し込みながら、くっつかないよう気を付ける。
- ③裏返し、肉に火が通るまで弱火で1～2分焼く。
- ④食べやすい大きさに切って盛り付ける。

栄養価(1人分)

エネルギー 179kcal	たんぱく質 21.2g	脂質 8.2g
炭水化物 4.2g	食塩相当量 0.7g	カルシウム 169mg

こんにちは。食育推進員です！

私たちは、千葉市長から委嘱を受け、
公民館や保健福祉センターなど
地域で「食」に関するボランティア活動を行っています。

