



ささ身のチーズ焼き

《材料…4人分》		《付け合せ》	
鶏ささ身	4本	レタス	200g
こしょう	少々	玉ねぎ	40g
卵黄	2個	ミニトマト	8個
粉チーズ	12g	きゅうり	30g
サラダ油	小さじ1	(ドレッシング)	
パセリみじん	小さじ2	食塩	小さじ1弱
		食酢	大さじ1
		こしょう	少々
		ねり辛子	小さじ1
		サラダ油	大さじ2

(1人分 熱量 207kcal, 食塩相当量 0.4g)

【作り方】

- ①ささ身は筋をとり、厚さを半分にしてこしょうをふる。
- ②フライパンに油を熱し、弱火で焦がさないように両面焼く。
- ③片面に卵黄を塗り、粉チーズをのせる。卵黄が固まるまでふたをして加熱する。
- ④レタスは、食べやすい大きさに切り、水気をきっておく。たまねぎは極薄切りにし、水に放してペーパーで拭く。きゅうりは小口切りにする。
- ⑤器に③を盛り、刻みパセリを散らす。付け合せの生野菜を盛り付ける。

