

鶏ささみの梅しそ巻き



主菜

エネルギー 166kcal
たんぱく質 29.2g
脂質 3.3g
炭水化物 5.2g
塩分 1.3g

<Point>

今回のレシピは、ヘルシーな鶏ささみを使い、カロリーを抑え、味付けは梅干しのみのため、誰でも簡単にできるレシピです。しそや梅のさっぱりとした風味なので、これから暑くなる季節にオススメです。また今回はフライパンで、少量の油を使用しましたが、串にさして焼いたり、レンジを使う等、油を使用しない場合は、さらにカロリーオフとなります。塩分が気になる方は、梅干しの量を控えめにする等、調整しましょう。

材料

鶏ささみ・・・120g
しそ・・・2g
焼きのり・・・2g
まいたけ・・・25g
梅干し・・・15g
サラダ油・・・2g

作り方

1. ささみは筋をとり、ラップに包み、すりこぎでたたき、平らにする。
2. 梅干しは種をとって、包丁でたたき、ペースト状にする。
3. まいたけは石づきをとり、小房に分ける。
4. 広げたささみの上に、のり、しそ、まいたけ、梅をのせ、くるっと巻く。（楊枝等を刺すと、焼きやすくなります。）
5. フライパンに油を入れ、4 を蒸し焼きにする。食べやすい大きさにカットして出来上がり。