
【材料（2人分）】

■鶏ささみ	4本
■マヨネーズ	大さじ2
■片栗粉	大さじ1
■かつお節	2パック（約4g）
■サラダ油	大さじ1/2

【作り方】

1. ささみの筋を取り、一口大のそぎ切りにしてポリ袋に入れ、マヨネーズと片栗粉を加えてよくもみこむ。
2. かつお節を①に加えて全体にいきわたるようにまぶして10分くらいおく。
3. フライパンに油をひき、②を並べて蓋をして中火で3分焼く。
4. 蓋を取り、焼けてきたら裏返して、また3分程焼いてささみにしっかり火を入れる。

【食改さんのワンポイント】

- かつお節の量は、1パックの量が色々あるのでお好みに調整してください。
- 焼く時の油は、衣にマヨネーズが入るので、少し控えめでもよいと思います。
