

# ささみのみどり焼き

材料 4人分

ささみ	6本
塩・こしょう	少々
しそ	10枚
片栗粉	適宜
溶き卵	1個分
サラダ油	大さじ1



- ① ささみは筋を取り除き、1本を3つに削ぎ切りにして、塩、こしょうをふっておく。
- ② しそは細いせん切りにし、片栗粉を適量まぶしておく。
- ③ ささみに片栗粉をまぶし、溶き卵をつけ、②をつける。
- ④ フライパンに油を熱し、両面を色よく焼く。

一人分			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
178	17.0	38	0.6