

# 《 鶏肉の香草パン粉焼き 》



エネルギー  
142kcal

水分  
49ml

たんぱく質  
14.5g

カルウム  
230mg

リン  
137mg

塩分  
0.4g

## 材料 <2人前>

・鶏肉	120g	B	・パセリ	1g	
・塩、こしょう	少々		・パン粉	10g	
A {	・粒マスタード		5g	・バジル	少々
	・マヨネーズ		10g	・オリーブオイル	小さじ1

## 作り方

※オーブンを150℃に予熱しておく。

1. 鶏肉に塩こしょうをし、フライパンで両面に焼き色を付ける。
2. 焼き色が付いたら、Aを混ぜ合わせ鶏肉の片面に塗り、その上に混ぜ合わせたBをのせる。
3. 温めておいたオーブンで約12分、火が通るまで焼いたら、出来上がり。