

## 【鶏むね肉のケチャマヨ醤油焼】

《材料》	4人分	備考
鶏むね肉(皮付)	8 枚	1枚 30g
塩	0.8 g	肉の量の0.5%
クリームチーズ	12 g	
マヨネーズ(卵あり)	12 g	醤油ソース
トマトケチャップ	15 g	
しめじ	30 g	
水	17.6 g	
だし昆布	0.24 g	
花かつお(だし)	0.6 g	
みりん	2 g	
醤油	2 g	
さやいんげん	20 g	3~4等分
米粉パン粉	15 g	
オリーブ油	7.48 g	ハーブパン粉
ドライパセリ	0.2 g	
紙小判型 6号	4 個	



鶏むね肉のケチャマヨ醤油焼

### 《作り方》

- ① 鶏むね肉に塩を揉みこみ 15 分おく。
- ② だし汁、みりん・醤油を合せ沸騰させて麺つゆを作る。
- ③ しめじは小房に分け、②をからませ、200 度のオーブンで 3 分程度加熱し、水分を切っておく。いんげんは 3~4 等分して茹である。
- ④ 柔らかく練ったクリームチーズに、マヨネーズとケチャップを合せる。  
(ケチャマヨ醤油ソース)
- ⑤ ④に①の肉を加え、揉み込む。
- ⑥ 米粉パン粉に、オリーブ油、ドライパセリを合せる。(ハーブパン粉)
- ⑦ 型に⑤の肉を重ならないように広げて入れ、③、④を彩りよく盛り付け、⑥をかける。
- ⑧ 200 度のオーブンで 10 分程度焼く。

### 《ポイント》

※鶏むね肉は縦半分にして薄い削ぎ切りにする。1 人量は、30g/枚 × 2 枚  
※混合だしのひき方は、『白菜なめこ汁 米味噌仕立て』を参照