



ささみのカレー粉焼きタルタルソースがけ

H25 箕輪南小学校



〈私のおすすめメニュー献立〉

- ・ご飯
- ・ささみのカレー粉焼きタルタルソースがけ
- ・きんぴらごぼう
- ・大根おろし入りなめこ汁
- ・ぶどう
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

ささみ肉は、マヨネーズで下味をつけることによって、焼くときに油を使わずにすむのでヘルシーです。(マヨネーズが油の代わりになります) テフロン加工のフライパンか、クッキングシートを使うと焦げにくいです。

■材料 /4 人分

	鶏ささみ肉 …	4 本
	カレー粉 …	小さじ 2
	マヨネーズ …	28g
A	卵 ……………	2 個
	玉ねぎ ……………	60g
	パセリ ……………	2g
	砂糖 ……………	2g
	塩 ……………	1.2g
	こしょう ……	少々
	マヨネーズ …	60g

■作り方

- ① 鶏のささみ肉はすじを取り、マヨネーズとカレー粉を混ぜた物につける。(3時間ほど)
- ② 卵は茹でて、みじん切りにする。
- ③ 玉ねぎ・パセリはみじん切りにし、水にさらす。
- ④ Aの材料を混ぜ、タルタルソースを作る。
- ⑤ フライパンに、下味をつけた鶏ささみをおき、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥ 焼いた鶏ささみに、タルタルソースをかけて出来上がり。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 250kcal たんぱく質 13.1g 脂質 19.8g 炭水化物 3.7g 食塩相当量 0.8g