

きよしイチオシ

きよし
イチオシ!



ヨーグルトと生めんたいマヨの鶏オーブン焼き

◎材料 2人分

- ・生めんたいマヨネーズタイプ …50g
 - ・ヨーグルト…50g
 - ・しょう油…小さじ2
 - ・鶏むね肉…300g
- 【つけあわせ】
- ・サニーレタス、パプリカなどお好みの野菜…適宜

◎作り方

- (1)鶏むね肉をひと口大に切る。
- (2)生めんたいマヨとヨーグルト・しょう油を合わせる。
- (3) (1)(2)を袋に入れてよくもみ、冷蔵庫で2時間休ませる。
(休ませることで鶏肉がしっとり柔らかくなります)
- (4) (3)を200℃のオーブンで10～13分焼く。
- (5) (4)をつけあわせの野菜と一緒に盛りつける。

