

手軽に作れる♪

鶏むね肉のマヨポン酢 もっちりチキン



20分

1人分あたり

341
kcal

DELISH
KITCHEN

手軽に作れる♪ 鶏むね肉の マヨポン酢もっちりチキン

20分

1人分あたり
341
kcal



材料 (2人分)

鶏むね肉	1枚 (250g)
塩こしょう	少々
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ1

☆マヨポン酢

マヨネーズ	大さじ2
ポン酢	大さじ1

- 1 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふり、よく揉み込む。片栗粉をまぶす。
- 2 ボウルに☆を入れて混ぜる。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏肉を入れて焼き色がつくまで中火で焼き、裏に返してふたをして弱火で3分程度焼く。☆を加えて、からめる。