



写真はイメージです

ラクラク!お弁当メニュー

## 鶏ささみの明太マヨ焼き

### 材 料 (4人分)

鶏ささみ	4本 (200g)
A	酒 .....小さじ2 塩 .....少々
明太子(またはたらこ)	
マヨネーズ	大さじ2
小ねぎ(小口切り)	少々

### 作り方

1. 鶏ささみは筋があれば除き、耐熱皿にのせてAを振り、ラップをかけて電子レンジ(500W)で3分30秒程加熱する。
2. 明太子は皮から身をこそげてマヨネーズであえ、1に平らにのせる。
3. 2をオーブントースターで5分程焼き、食べやすく切って小ねぎをのせる。