

# 管理栄養士のワンポイントクッキング♪



みなさん、こんにちは！ 管理栄養士の井上と申します。  
今日は、ご自宅でも作れる簡単なヘルシー料理を紹介したいと思います！  
実は、当院でも病院食として提供していて残菜の少ない人気メニューなんですよ(^\_^)

## \* ヘルシーかつ塩分低め！

### 鶏肉のマスタード焼き\*

#### 材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし)…60g×2切  
濃口醤油…2g(小さじ1/3)  
こしょう…0.02g  
★加り-ハーブネーズ…12g(大さじ1)  
★粒入りマスタード…6g(小さじ1強)  
★粉チーズ…6g(大さじ1)  
★パン粉…12g((大さじ4)  
★パセリ…0.2g  
オリーブ油…4g(小さじ1)



#### 栄養成分(1人分)

エネルギー…152kcal  
たんぱく質…14.1g  
脂質…8.2g  
炭水化物…4.7g  
食塩相当量…0.8g

## 作り方

- ①あらかじめ★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ②鶏肉に醤油・こしょうで下味をつける。
- ③混ぜておいた★の調味料を鶏肉にまんべんなくつける。
- ④オリーブオイルを天板にひいて、両面を焼く。  
(アルミホイルを敷いたフライパンやオーブントースターでもOK!)

### レポートリー増！ワンポイントアドバイス♪

- 魚や豚ヒレ肉にアレンジ！
- マスタード・粉チーズ・パセリなしで、パン粉焼きに！
- マヨネーズ・マスタード等をカレー粉に変えてアレンジ！
- マスタードを除き、チーズ増量でミラノ風パン粉焼きに！

簡単に作れて、バリエーションも増やせるのでオススメです。  
ぜひ作ってみてくださいね！

