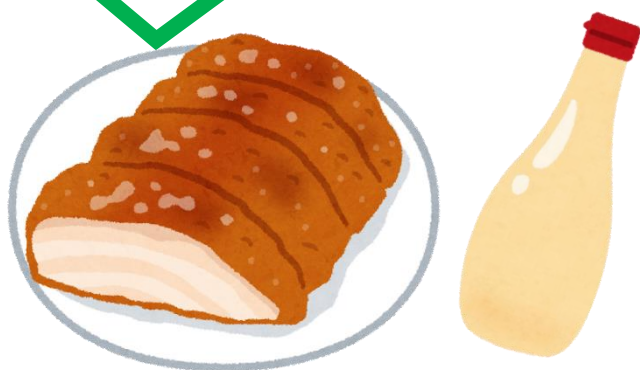


# とり にく 鶏むね肉のマヨネーズ ゆずごし<sup>や</sup>しょう焼き

ななめにそぐように切ると  
火が通りやすいですよ！



## 材料(2人分)

・鶏むね肉	1枚
A	
・ゆずごしょう	小さじ1
・しょうゆ	小さじ2
・マヨネーズ	大さじ2
・塩コショウ	少々

とり にく ひとくちだい き  
① 鶏むね肉を一口大に切る。

とり ま  
② 切った鶏むね肉に塩コショウをふって混ぜる。

③ A とマヨネーズを混ぜて鶏むね肉にからめる。

れいぞうこ  
④ 1時間くらい冷蔵庫にそのまま入れておく。

や  
⑤ フライパンに油をひいて、両面がきつね色になるまで焼く。

中まで火が通ったら

## できあがり！

