

1日2食は3皿食べよう

～1・2・3でバランスごはん～

鶏肉のパン粉焼き



材料（4人分）

鶏もも肉・・・4切
（1切50gくらい）
塩・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々
マヨネーズ・・・大さじ3
パン粉・・・・・・・・20g
乾燥パセリ・・・少々

作り方

- ① 塩・こしょう・マヨネーズを混ぜる。
- ② 鶏肉と①をからめる。
- ③ パン粉と乾燥パセリを混ぜる。
- ④ ③の表面に②を押し付ける。
- ⑤ 天板に④を並べ、240度に温めたオーブンで10分くらい焼く。

過去のレシピ↓



野菜を食べよう！
目指せ1日350g



残さず食べよう！
30・10 運動



まつもと
だいつ
大作戦



お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話34-3217（直通）