

チカラ

# 玉ねぎの力



ビタミンB1の吸収を高める硫化アリル、高血圧を予防し筋肉の働きをよくするカリウムが含まれています。加熱することで、甘みが出て食べやすくなります。



※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## 鶏肉と玉ねぎのマヨネーズ焼き

調理時間  
5分

1人分  
271kcal

# 鶏肉と玉ねぎのマヨネーズ焼き

調理時間

5分

1人分

271kcal

## 【材料/2人前】

鶏もも肉 小……………1枚(200g)

玉ねぎ……………1/2個(100g)

味の素 ピュアセレクト マヨネーズ  
……………大さじ1

豆板醤……………少々

油……………少々

## 【作り方】

- ①鶏肉はスジを切るように浅く切り込みを入れ、3cm角に切る。
- ②玉ねぎは芯を取り、タテ半分に切って1cm幅に切る。
- ③フライパンに油を熱し、①の鶏肉の皮を下にして入れ、フタをして中火で2分ほど焼き、裏返して②の玉ねぎを加え、フタをしてさらに2分ほど焼く。
- ④鶏肉に火が通ったら、「味の素 ピュアセレクト マヨネーズ」、豆板醤を加えて炒め合わせる。