

# ささみのマヨネーズ焼き



包丁・まな板・鍋も不要！  
時間がない時の時短レシピ！



エネルギー 144kcal  
塩分 0.6g

## 【材料（1人分）】

- ・ささみ 2本
- ・塩、こしょう 少量
- ・マヨネーズ 大さじ1/2
- ・ミニトマト 4個

## 【作り方】

- ① ささみに塩とこしょうをふって耐熱皿に並べ、フォークで数か所刺す。ミニトマトはヘタを取って洗い、ささみと一緒に耐熱皿に入れる。
- ② ①にマヨネーズをかけて、オーブントースターで10分焼く。  
(焼き時間は目安です。ささみの中心まで火が通ったかを確認してください。)

高齢期に特に重要なのが、たんぱく質をとることです。年齢を重ね、肉を食べる回数が減っている方はいませんか？1日1回は肉をとり、魚、卵、大豆製品なども含めて、しっかりたんぱく質をとりましょう。

