

Let's簡単クッキング

# ささみのマヨネーズ焼き



エネルギー（1人分）  
126kcal

## 【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

お好みにミニトマトを  
一緒に焼いてもOK!

## 【作り方】

- ① ささみに塩とこしょうをふって、フォークで数か所刺す。
- ② アルミホイル（又は耐熱皿）に①を並べてマヨネーズをかけ、オーブントースターで10分焼く。  
（焼き時間を調整してください。）

問い合わせ先

川越市健康づくり支援課 TEL：049-229-4125