



今月の  
**元気めし!**

# 鶏むね肉のピカタ ヨーグルトごまソース

## 材料2人分

1人分 274kcal 食塩相当量 0.9g

- 鶏むね肉 200g
- 塩、こしょう 適量
- 小麦粉 20g
- 卵1個
- サラダ油 適量
- ベビーリーフ 20g
- さつまいも(輪切) 40g

### 【ヨーグルトごまソース】

- ヨーグルト 60g
- 白味噌 8g
- 粉チーズ 4g
- すりごま 5g
- 塩、こしょう 適量



## 作り方

- ① 鶏肉を削ぎ切りにして、塩、こしょうを振る。
- ② ①に小麦粉、卵の順でつける。
- ③ 油を熱し、②を並べて両面を焼く。
- ④ 油を熱し、さつまいもを両面焼く。
- ⑤ ボウルにヨーグルト、白味噌、粉チーズ、すりごまを加えてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ お皿にベビーリーフ、③、④を盛り付け⑤をかける。



クリーミーで乳酸菌を多く含んだ  
ヨーグルトごまソースがポイント!

**クイズ** の答え ①パン ③味噌 ⑤サラミ

その他乳酸菌を多く含む食品

ヨーグルト、チーズ、醤油、納豆、辛子明太子、  
生ハム、ぬか漬け、しば漬け、甘酒など

