

ささみのパン粉焼き

★材料（2人分）★

ささみ	4本
小麦粉	大さじ1
(A) マヨネーズ	大さじ2~3
パセリ（みじん切り）	大さじ1
粒マスタード	小さじ1
こしょう	少し
パン粉（から炒りしておく）	4本

《作り方》

- ① ささみはスジを取り、1本を3~4切りにします
- ② ①のささみに小麦粉をまぶし付け、(A)を合わせたものをぬり、パン粉をつけます
10分ほどおいて、パン粉とマヨネーズをなじませます
- ③ 焼き焼きグリルに並べ、ガステーブルのグリルで7分
中火で焼きます