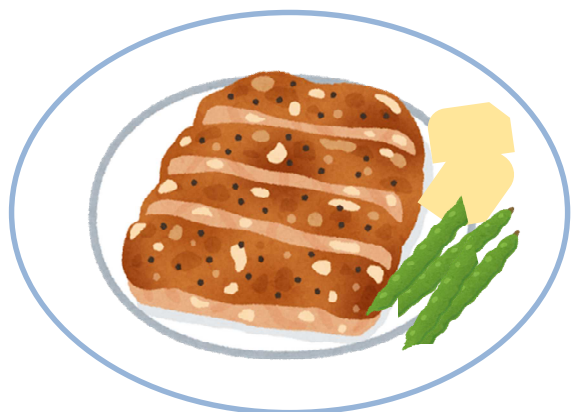




☆鶏肉のソテー（マスタードソース）☆



1人分あたり

エネルギー：240kcal

たんぱく質：23.8g

脂 質：7.4g

食塩相当量：1.2g

◎材料：（2人分）

鶏もも肉（皮なし）・・・（1枚分）220g

じゃがいも・・・（中1個）150g

いんげん・・・（4本）40g

マスタードソース

粒マスタード・・・大さじ1/2

酒・・・大さじ1

レモン汁・・・小さじ1

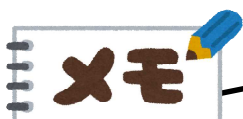
牛乳・・・大さじ4

塩・・・小さじ1/4

黒こしょう（あれば）・・・少々

◎作り方

- ① 鶏肉は皮を取り除き、一口大に切ります。
マスタードソースは材料を合わせておきます。
- ② じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらします。水を切って耐熱皿に入れラップをして、電子レンジ500Wで2～3分加熱します。
いんげんは4cmの長さに切ります。
- ③ フライパンに少量の油（分量外）を熱し、鶏肉を強火で焼きます。
焼き色がついたら、ひっくり返して火を弱め、蓋をして中まで火を通します。
- ④ じゃがいも・いんげんも加えて炒め、皿に取り出します。
- ⑤ 肉汁の残ったフライパンにマスタードソースを入れて温め、鶏肉にかけてできあがり！



- ★粒マスタードの酸味や、牛乳のコクをプラスしておいしく減塩！
- ★鶏肉の皮を取り除くことで、一人あたり約100kcalカット！
- ★このソースは、白身魚（タラ、サケ、サワラなど）のソテーとも相性抜群です！

