

## 鶏むね肉のヨーグルト漬け焼きマスタード風

## 栄養士コメント

ヨーグルトに漬けておくと乳酸菌の働きで鶏むね肉がしっとり柔らかくなります。そして、ヨーグルトソースを加熱するとチーズのような濃厚な味わいになるので、あっさりとした鶏むね肉と合わせると美味しいです。粒マスタードが良い味のアクセントになっています。

## 作り方

- ①鶏むね肉を均等な厚さにするため、観音開きにする。数カ所フォークで刺しておく。添え野菜のブロッコリーは子房に分けて、茹でておく。
- ②ポリ袋にヨーグルト、粒マスタード、おろしニンニク、黒こしょうを入れて混ぜたところに、①の鶏むね肉を入れて、よく揉み込んで、数時間から半日漬けておく。
- ③フライパンにサラダ油を入れて加熱し、②の漬けた鶏むね肉を加え、蓋をして弱火から中火で蒸し焼きにしていく。途中、裏返して火を通していく。  
(今回は最初3分、裏返して5分蒸し焼きにし、後は火を止めて予熱で火を通しました。)
- ④出来たら、食べやすい大きさに切って、お皿に盛り付ける。茹でブロッコリーは添える。



## 成分値 (1人分)

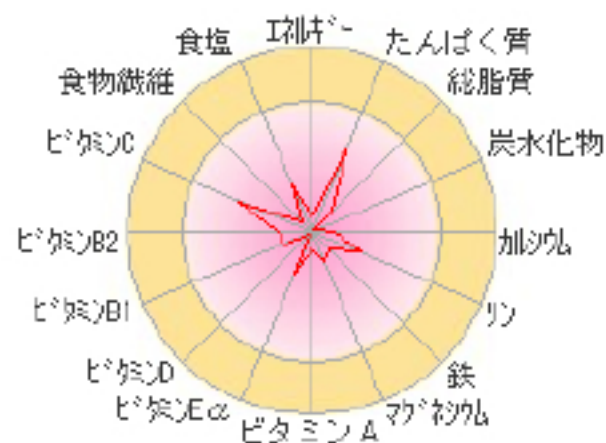
## 摂取値 単位

1. エネルギー	210 kcal
2. たんぱく質	27.7 g
3. 総脂質	9.2 g
4. 炭水化物	7.7 g
5. カルシウム	94 mg
6. リン	336 mg
7. 鉄	1.0 mg
8. マグネシウム	58 mg
9. ビタミンA	65 μg
10. ビタミンEα	2.1 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.21 mg
13. ビタミンB2	0.27 mg
14. ビタミンC	52 mg
15. 食物繊維	1.8 g
16. 食塩	0.6 g

## 材料 (1人分)

## 分量 単位

1. 鶏むね皮なし	100	g
2. ヨーグルト(プレーン)	50	g
3. 粒マスタード	10	g
4. ガーリック(ペースト)	1	g
5. 黒こしょう		少々
6. サラダ油	1	小サジ
7. ブロッコリー	30	g
8. ミニトマト	2	個



(黄色い範囲内です)