



チキンソテー ハニーマスタードかけ

栄養士コメント

鶏肉の身が厚い部分は切り込みを入れ、厚みを均一にすると火の通りがよくなり、時短にもなります。ハチミツの甘さと粒マスタードのピリツと感が合わさったソースはクセになる美味しさです。鶏肉にもよく合います。



作り方

：フライパンにサラダ油を弱火で温め、鶏肉を皮側を下にして入れる

：焼いている間は鶏肉は動かさず、時々フライパンの位置をずらして、焼きむらができないようにする。

：こんがりとし焼き色がつき、側面が白っぽくなってきたら、上下を返してさらに3～5分間焼く。

：全体がこんがりとし焼けたら一旦お皿などに取り出しそのままおく。

：フライパンに残った肉汁を使い、粒マスタード、はちみつ、レモン汁を入れよく混ぜ、加熱し、はちみつが溶ければOK。

鶏肉を食べやすい大きさに切って、器に盛り、マスタードソースをかける。好んでレタス、パプリカを添える。

成分値 (1人分)

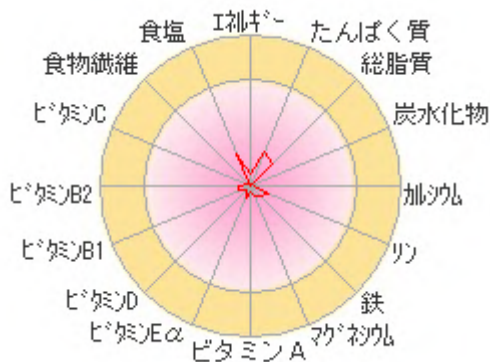
摂取値 単位

1. エネルギー	193 kcal
2. たんぱく質	13.9 g
3. 総脂質	12.6 g
4. 炭水化物	6.9 g
5. カルシウム	14 mg
6. リン	156 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	25 mg
9. ビタミンA	32 μg
10. ビタミンE	0.7 mg
11. ビタミンD	0.3 μg
12. ビタミンB1	0.10 mg
13. ビタミンB2	0.12 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	0.0 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 鶏もも皮つき(若鶏)	80	g
2. 粒マスタード	1/2	大杓
3. サラダ油		適宜
4. はちみつ	1	小杓
5. レモン(果汁)	1/2	小杓
6. レタス		適宜
7. 赤ピーマン		適宜



(黄色い部分が範囲内です)