



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



おいしく減塩しよう！ チキンのマスタード焼き



一人あたりのエネルギー 329kcal	食塩相当量 1.6g	調理時間 約30分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

鶏肉 もも	200g
A 塩・こしょう	少々
ウスターソース	小さじ1
B 粒マスタード	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
にんじん	50g
ブロッコリー	100g
バター	5g

■作り方

- ① 鶏肉は2等分に切り、Aで下味をつけてアルミホイルに並べ、オーブントースターで約8分加熱する
- ② にんじんは皮を剥いて輪切りに、ブロッコリーは小房に分ける
- ③ 鍋にひたひたに水をはり、にんじんとバターを入れ火にかけ、沸騰したら弱火で5分煮てからブロッコリーを加え、さらに2分程度加熱する
※このとき、水分が残っている場合は火を強め、煮飛ばす
- ④ Bを合わせ、①に塗り、表面にこんがり焼き色がつくまで5分程度加熱する
- ⑤ ④を皿に盛付け、③を添える

cooking memo