



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.

キッチン スマイル  
**Kitchen Smile**

お野菜  
まるごと  
食べま 専科  
お野菜まるごと  
食べレシピ

柔らかい  
春キャベツは  
火が通りやすく  
炒めることで  
甘味が  
引き立ちます



春キャベツを満喫しよう!

## 春キャベツと鶏肉のマスタードマヨ炒め



一人あたりのエネルギー <b>299kcal</b>	食塩相当量 <b>1.5g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (3人分)

春キャベツ……………1/4個  
鶏肉 もも……………1枚  
A 酒……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1  
B 粒マスタード……………大さじ1・1/2  
マヨネーズ……………大さじ1・1/2  
サラダ油……………大さじ1/2

### ■作り方

- ①鶏肉はひと口大に切る
- ②ビニール袋に①とAを入れて揉み込み、10分程度置く
- ③春キャベツは食べやすい大きさに切る
- ④サラダ油を熱したフライパンに②を調味料ごと入れ、焼き色がつくまで焼いたら裏返し、さらに中に火が通るまで加熱する
- ⑤④に火が通ったら③を入れ、しんなりするまで炒めたらBを加え、全体を絡める

cooking memo