



鶏肉のグリル～マスタードクリームソース添え～



熱量 : 160kcal
たんぱく質 : 24.3g
脂質 : 17.1g
炭水化物 : 11.0g
食塩相当量 : 0.7g

◇材料 (2人分)

鶏むね肉…1枚(200g)	赤パプリカ…20g
料理酒…大さじ1	黄パプリカ…20g
上白糖…小さじ2	えのきたけ…60g
塩・こしょう…少々	しめじ…60g
	サラダ油…適量
生クリーム…20cc	
牛乳…30cc	
コンソメ(固形)…1/2個	
粒入りマスタード…小さじ2	

生クリームとマスタードを使ったソースは、肉料理だけでなく、魚料理にかけてもおいしいです。

むね肉は、もも肉よりもたんぱく質が多く含まれています。

むね肉は下味として、砂糖や酒に漬けおきすることで、柔らかくなりますよ！



◇作り方

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。
- ② 付け合わせの野菜を、お好みの大きさに切る。
- ③ Bを合わせて、レンジで30秒温める。
※噴き出すことがあるため10秒ずつ様子を見ながら温める。
- ④ 鶏肉は中火で焼き、焼き色がついたら裏返して弱火で加熱する。付け合わせの野菜やきのこも加え、一緒に加熱する。
- ⑤ 盛り付けて、ソースを添える。

