



つくってみませんか

かんたん!

# 鶏むね肉のはちみつマスタード焼き

## 《材 料》(4人分)

若鶏むね肉(70g).....	4切れ
塩.....	少々
こしょう.....	少々
はちみつ.....	大さじ1
A 粒入りマスタード.....	小さじ1と1/2
しょうゆ.....	小さじ1/2
白ワイン.....	小さじ1と1/2
オリーブ油.....	小さじ1
サニーレタス.....	60g
レモン.....	1/2 個
(1人分の栄養価 175Kcal)	

はちみつ、マスタードでソースにコクが出るから塩分を控えてもおいしいよ



## 《作り方》

- ① 鶏肉は塩・こしょうをする。
  - ② レタスは一口大にちぎる。レモンはくし型に切る。
  - ③ フライパンに油をなじませ、鶏肉の皮から焼き、両面を色よく焼いて取り出す。
  - ④ ③のフライパンにAを加えて混ぜ合わせ、煮立てる。
  - ⑤ レタスを器に敷き、鶏肉を食べやすい大きさに切って盛り、④のソースをかけ、レモンを添える。
- (健康福祉部会 食生活改善推進会)

