

おすすめヘルシーレシピ

春野菜と鶏肉のハニーマスタード

(エネルギー165kcal たんぱく質 17.2g 脂質 8.6g 食塩相当量 0.6g)

材料 (4人分)

○鶏胸肉	280g	
○たまねぎ	80g	
○アスパラガス	40g	
○カラーピーマン	20g	
○エリンギ	30g	
○粒入りマスタード	大さじ1	} 調味料は混ぜ合わせておきます
○はちみつ	小さじ2	
○マヨネーズ	大さじ2	
○塩	小さじ1/5	
○こしょう	適宜	
○オリーブ油	小さじ2	



作り方

- 1 鶏肉に混ぜた調味料を加え下味をつけます。(10分)
- 2 たまねぎはスライスし、さらに2cmの長さに切ります。
- 3 アスパラガスとエリンギは2cm長さに切ります。
- 4 カラーピーマンは種をとり、スライスし、さらに2cmの長さに切ります。
- 5 フライパンにオリーブ油をひき、鶏肉を焼きます。
- 6 たまねぎ、アスパラガス、ピーマン、エリンギを加え、肉と野菜に火が通るまで焼きます。

※焦げる時は少し水を加えてください。

(オーブンを使用する場合：約180℃ 約15分)

鶏肉に調味料を混ぜ、野菜を上のにのせて焼きます。)

ひとこと

胸肉に下味をつけてから焼くと柔らかく焼き上がります。
旬の野菜に鶏肉のうま味がしみ込んでおいしくなります。
鶏肉を食べる時、野菜をあせて食べると肉に不足しているビタミンCや食物繊維を補うことができます。肉と野菜は最強の組み合わせです。