

鶏肉のハニーマスタードソテー

～さつまいものレモン煮とレモンドレッシングサラダ～



材料 (2人分)

	鶏むね肉	…… 240g
	塩	…… 小さじ2
①	砂糖	…… 大さじ1
	水	…… 200ml
	はちみつ	…… 小さじ2
②	粒マスタード	…… 小さじ2
	白ワイン	…… 小さじ2
	サラダ油	…… 大さじ1

	さつまいも	…… 100g
	レモン	…… 1切れ
③	砂糖	…… 小さじ1
	塩	…… 少々

お好みの野菜

(ドレッシング)

レモン果汁	…… 10g
オリーブ油	…… 2g
ケッパー (酢漬け)	…… 4粒
塩	…… 少々
黒コショウ	…… 少々



作り方

- 1 鶏肉は食べやすい大きさに切り、①のブライン液に30分～1時間ほど漬け込む。
- 2 さつまいもは1.5cm厚に切り、かぶるくらいの水と③とともにさつまいもがやわらかくなるまで煮る。
- 3 ドレッシングは、ケッパーを粗みじん切りにし、調味料と混ぜる。
- 4 鶏肉の水分をキッチンペーパーでとる。フライパンにサラダ油をひいて、鶏肉を火が通るまで焼く。②の調味料を入れ、鶏肉にかかめる。
- 5 プレートに盛り付けて完成！

point

良質なたんぱく質を

筋肉の修復と改善のために、良質なたんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品、乳製品）を意識して摂取しましょう。鶏むね肉は脂質が少なく、パサついたイメージがあると思いますが、ブライン液①に漬け込むことで、しっとりさせることができます。

