

## 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	お好みの野菜	
(A)	塩	..... 小さじ2	(ドレッシング)	
	砂糖	..... 大さじ1	レモン果汁	..... 10g
	水	..... 200ml	オリーブ油	..... 2g
(B)	はちみつ	..... 小さじ2	ケッパー（酢漬け）	..... 4粒
	粒マスタード	..... 小さじ2	塩	..... 少々
(C)	白ワイン	..... 小さじ2	黒コショウ	..... 少々
	サラダ油	..... 大さじ1		
	さつまいも	..... 100g		
(C)	レモン	..... 1切れ		
	砂糖	..... 小さじ1		
	塩	..... 少々		



## 作り方

- 1 鶏肉は食べやすい大きさに切り、Ⓐ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Ⓒ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。Ⓑの調味料を入れ、鶏肉にからめる。
- 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、バサついたイメージがあると思いますが、ブライン液Ⓐに漬け込むことで、しっとりさせることができます。

