

【チキンと野菜のマスタードヨーグルトディップ】

☆ヨーグルトに含まれるビフィズス菌や乳酸菌はプロバイオティクスと呼ばれ、腸内環境を整える、免疫力を上げる、美肌効果をもたらす働きがあります。

材料（4人分）

鶏もも肉	1 枚	
小麦粉	大さじ 2	
塩こしょう	少々	
カラフルミニトマト	8 個	
ズッキーニ	1/2 本	
油	大さじ 1	
プレーンヨーグルト	75 g	
A	粒マスタード	大さじ 1
	マヨネーズ	小さじ 2
	はちみつ	小さじ 1/2
	レモン汁	小さじ 1



作り方

1. ボウルにザルを重ねてキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れて冷蔵庫で3時間ほどおいておく。水を切ってヨーグルトをボウルに移し、Aの材料を加えてよく混ぜる。
2. ミニトマトはヘタを除く。ズッキーニは5mm幅の輪切りにする。
3. 鶏もも肉は塩こしょうをふり、一口大の削ぎ切りにする。小麦粉を全体にまぶす。
4. フライパンに油をひいて中火で熱し、ズッキーニを両面焼く。軽く焼き色が付いたら取り出し、続けて鶏もも肉を皮目から焼く。こんがり焼き色が付いたら裏返し、5分ほど加熱して中まで火を通す。
5. お皿にミニトマト、ズッキーニ、鶏もも肉を盛り付け、1のディップを添える。

栄養価（1人分） エネルギー 207kcal、蛋白質 10.6g、塩分 0.3g