

「鶏肉と新じゃがのマスタード焼き」

マスタードの辛み成分であるアリルイソチオシアネートは食欲を増進し、消化・吸収を助ける栄養素です。

<主な材料・4人分>

鶏胸肉	1枚
塩・胡椒	適量
白ワイン	大さじ1
新じゃが	2個
オリーブ油	大さじ1
粒マスタード	大さじ1
粉チーズ	大さじ1
パセリ（みじん切り）	適量



<作り方>

- ① 鶏肉は1cm厚の一口大に切り、塩・胡椒をかけ下味をつける。ボウルに鶏肉と白ワインを入れて15分程漬けておく。
- ② じゃが芋は皮をむき1/4にカットし、水にさらして水気を切る。耐熱ボウルに入れたら、ふんわりラップをし、電子レンジ（600W）で5分程加熱する。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を入れて炒め、軽く火が通ったら②のじゃが芋を加えさらに炒める。
- ④ 火を止めて粒マスタードと粉チーズを加え全体を絡める。
- ⑤ 器に盛り付け、パセリを散らす。

（1人分）

エネルギー 257kcal 蛋白質 21.7g 塩分 0.9g