

鶏肉のマスタード焼き	エネルギー 156kcal たんぱく質 14.0g 脂質 16.8g 炭水化物 16.5g 食塩相当量 1.4g
-------------------	---

材料	分量 1 人分		備考	分量 4 人分		備考	備考・準備
鶏もも肉(皮なし)		80 g			320 g		
こしょう		0.1 g			0.4 g		
料理酒	大	1	5 g	大	4	20 g	
◆ 粒マスタード		5 g			20 g		} A
◆ おろしにんにく		1 g			4 g		
パン粉		3 g			12 g		
乾燥パセリ		0.3 g			1.2 g		
油	小	1	4 g	小	4	16 g	

【作り方】

- ① 鶏もも肉をひらき、料理酒とこしょうで下味をつけ、合わせたAを揉み込む。
- ② ①の肉の両面にパン粉をまぶす。
- ③ 油を入れたフライパンを熱し、鶏肉を弱火～中火できつね色になるまで焼く。
- ④ 裏面も同様に焼き、完全に火を通す。
- ⑤ 盛り付けの際は、食べやすい大きさに切り、パセリをふりかける。

