



おすすめ レシピ

～鶏肉のマスタード焼き～

<材料(4人分)>

鶏もも肉 200g

塩 少々

こしょう 少々

粒マスタード 小さじ1

おろしにんにく 小さじ1/2

しょうゆ 小さじ1

みりん 小さじ1/2

白ワイン 小さじ1

<作り方>

①鶏肉は1人1切れに切る。

②調味料をすべてよく混ぜ、①の鶏肉にもみ込む。冷蔵庫に入れて1時間以上置く。

③フライパンで焼く。

マスタードの風味でひと味違う鶏メニュー。ごはんにもパンにも合います。焼く時はフライパン用のホイルを敷いて焼くと、きれいに焼けます。



12月4日(水)の献立は、米粉パン、牛乳、鶏肉のマスタード焼き、ブロッコリーサラダ、ミネストローネです。

