



鶏肉のマスタード焼き

子ども 1 人分の栄養価

エネルギー	91 kcal
タンパク質	6.8 g
脂質	6.5 g
塩分	0.5 g

粒マスタードを使いますが、辛くありません。
粒マスタードを加熱することで、味がまろやかになり、コクが増します。

◆材料 5人分

鶏もも肉	40 g × 5 切
塩	少々
粒マスタード	大さじ 1/2
ウスターソース	小さじ 2
玉ねぎ	1/8 個 (25 g)
小麦粉	大さじ 1

※子どもの分量です。



◆作り方

- ① 材料を切る。
玉ねぎは薄切りにしておく。鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鶏肉を調味料に漬け込む。
鶏肉・玉ねぎ・塩・粒マスタード・ウスターソース・小麦粉を混ぜ合わせ、10分程漬け込んでおく。
- ③ ②を焼く。
 - ・トースターで焼く場合
トースターに②を玉ねぎごと並べ、鶏肉に少し焦げ目がつくくらいまで焼く。
 - ・フライパンで焼く場合
熱したフライパンに油（分量外）を敷き、鶏肉と玉ねぎを並べて、両面がこんがりするくらいまで焼く。焦げやすいので、材料をフライパンに入れたら、弱火～中火にし、鶏肉に火が通るまで、じっくりと焼く。
 - ・オーブンで焼く場合
オーブンを180度に予熱し、天板にクッキングシートを敷き、②を並べる。10～15分程焼く。

