

鶏肉と長いもの粒マスタードソース



材料【4人分】

- 鶏もも肉（唐揚げ用）・・・8切れ
- ☆ にんにく・・・・・・・・・・ 1かけ
- ☆ しょうが・・・・・・・・・・ 1かけ
- ☆ 酒・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ☆ 塩・・・・・・・・・・ ひとつまみ
- 片栗粉・・・・・・・・・・ 小さじ4
- 長いも・・・・・・・・・・ 120g
- 油・・・・・・・・・・ 小さじ4
- ▲ しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ2
- ▲ みりん・・・・・・・・・・ 小さじ2
- ▲ 粒マスタード・・・・・・・・ 小さじ2

作り方

1. にんにくとしょうがをすりおろす。
2. 鶏もも肉に☆をもみ込んで、片栗粉をまぶす。
3. 長いもは皮をむき、幅1cmの輪切りにする。
4. フライパンに油を熱し、鶏もも肉の皮目を下にして焼く。こんがり焼けたら裏返し、弱火にして中まで火を通す。
5. 焼けた鶏もも肉を皿に取り出し、同じフライパンに長いもを入れて両面をこんがり焼く。
6. フライパンに鶏もも肉を戻し、混ぜ合わせた▲を入れてからめる。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
211kcal

たんぱく質
11.2g

脂質
13.0g

食塩相当量
0.9g