



# 野菜畑のチキンソテー ～ハニーマスタードソース～

野菜類は残り物の野菜や果物でOK!  
12種類おねばバッチリ🌸



| 【材料】4人分       |               | 〈野菜類〉     |      |
|---------------|---------------|-----------|------|
| 鶏もも肉          | 1人分(150～200g) | パプリカ      | 1/2個 |
|               | 各1枚用意         | レンコン      | 8cm  |
| 〈下味用〉         |               | サツマイモ     | 小1本  |
| 塩             | 適量            | 玉ねぎ       | 小1個  |
| コショウ          | 適量            | ミニトマト     | 4個   |
| 小麦粉           | 適量            | 大根        | 10cm |
| 〈ハニーマスタードソース〉 |               | インゲン      | 8本   |
|               |               | またはアスパラガス | 4本   |
| 粒マスタード        | 大さじ6          | ブロッコリー    | 小房4個 |
| はちみつ          | 大さじ3          | にんじん      | 1本   |
| 〈付け合わせ〉       |               | じゃがいも     | 大1個  |
| バゲット          | 適量            | かぼちゃ      | 1/6個 |
|               |               | りんご       | 1個   |

## 1. 野菜類を蒸す・ゆがく

■それぞれの野菜を一口大(2cm角程度)にカットして、蒸し器に入れて、柔らかくなるまで蒸す(15～20分)。

### POINT 蒸し器を使用する時のコツ

フキンとゴムを使って、蒸し器の蓋にフキンを固定する。そうすると、余分な水分をフキンが吸ってくれる。

■青み野菜(ブロッコリー・インゲン・アスパラガスなど色が変わるもの)は、塩をたっぷり入れた湯でサッと湯がく。冷水にとり、色止めをする。

### POINT 色止め

野菜が完全に冷めるまで冷水で冷ます。



## 2. ソースを作?

■上記の分量の粒マスタードとはちみつを混ぜあわせて、ハニーマスタードソースを作る。

### POINT ハニーマスタードソース黄金比率

粒マスタード：はちみつ=2：1

★このソースはすべての肉料理に合います。



## 3. 鶏肉に下味をつけて焼く

■鶏もも肉は、身の方に切れ目を入れ、厚さをある程度均一にして火が通りやすくする。塩・コショウで下味をつけ、小麦粉をまぶし、5分ほど置く。

■余分な粉ははらい、皮の方から焼く。焼き色がついたら裏返して、こんがりするまで焼く。



## 4. 盛り付け?

■鶏肉を焼いている間に、ソースと野菜を盛りつけておき、焼き上がりのチキンを盛り付ける。

