



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。

