

鶏肉のマスタード焼き さつまいものレモン煮



鶏肉のマスタード焼き

★材料(2人前)

鶏もも肉	160g
酒	8g(小さじ1杯半)
油	4g(小さじ1杯)
粒マスタード	10g(小さじ1杯半)
濃口醤油	6g(小さじ1杯)
みりん	4g(小さじ0.5杯)
フロッコリー	60g
ミニトマト	4個

栄養成分(1人前)

カロリー	154kcal
たんぱく質	18.3g
脂質	5.8g
炭水化物	7.1g
塩分	1.0g

さつまいものレモン煮

★材料(2人前)

さつまいも	160g
レモン果汁	12g(小さじ2杯強)
砂糖	10g(小さじ1杯半)
水	60g

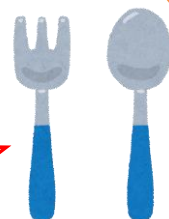
栄養成分(1人前)

カロリー	127kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.2g
炭水化物	30.7g
塩分	0g

調理のポイント

鶏肉のマスタード焼き

☆☆☆ 香辛料の香いと刺激を
アクセントに使いましょう！ ☆☆☆

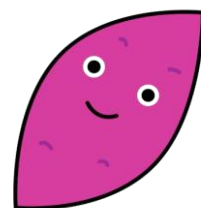


粒マスタードは刺激がやわらかいので、料理に使いやすい香辛料です。ぜひ活用しましょう！

鶏肉をある程度焼いてから、油をふき取りましょう。
そうすることで調味料が絡みやすく、焦がさず上手に焼けます

さつまいものレモン煮

☆☆☆ 甘酸っぱい味付けが
食欲をそそきます！！ ☆☆☆



食欲がないときでも酸味のあるメニューがあれば、
食事がすすみます。

酸味のあるメニューはだ液が増え、消化吸収を良くします。

※病院のホームページでこのレシピの
動画がご覧になれます！