

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



漬け込みなし！ ハニーマスタードチキン



1人分
栄養価

・エネルギー	368kcal
・たんぱく質	26.1g
・脂質	24.3g
・炭水化物	7.9g
・食塩相当量	1.6g

材料（2人分）

- ・鶏もも肉 300g
- ・塩こしょう 適量（下味用）
- ★粒マスタード 大さじ1
- ★はちみつ 小さじ2
- ★醤油 小さじ2
- ★レモン汁 小さじ1
- ・オリーブオイル 適量

作り方

- ① 鶏肉は、大きめの一口大に切る。
- ② ★をあわせておく。
- ③ 鶏肉に塩こしょうを振り、下味をつけておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、皮を下にしてこんがり焼き色をつける。
- ⑤ 裏返して弱火にし、フタをして火が通るまで焼く。
- ⑥ 蓋を取り、両面こんがりと焼いたら、キッチンペーパー等でフライパンのあぶらを拭き取る。
- ⑦ 最後に★を加えて絡めたら、出来上がり♪



チェック
ポイント

①最後に入れた★を少し煮詰めると、鶏肉とよく絡むようになります！



アレンジ
ポイント

①パプリカやキノコなど、野菜を加えて炒めても美味しくできます！

これまで掲示した
レシピを知りたい方は
こちらから⇒



←こちらのQRコードを読み取る
と会社ホームページのお知らせ
へアクセスできます！そこから
過去のレシピや栄養コラムを
ご覧下さい♪