

ママレードとマ
スタードは良く
合いますよ！



ポイント

オレンジの爽やかな酸味とマスタードのピリッとした辛味が合うソースです。

材料(1人分)

作り方

鶏もも肉	80g
酒	2ml
チキンコンソメ	0.5g
減塩醤油	4g
ママレード	7.5g
トマトケチャップ	2g
マスタード	1g
油	1g
付け合せ)	
レタス	20g
じゃがいも	30g
青のり	0.3g
有塩バター	1g
塩	0.1g

- ①鶏もも肉は、Aに漬けます。
- ②油を敷いたフライパンで①を焼きます。
焦げないように弱火から中火で焼く。
- ③鶏肉に火が通ったら、一緒に煮詰めたソースもかけて出来上がりです。
(付け合せ)
- ①レタスは、食べやすい大きさに切ります。
- ②じゃがいもは一口大に切り茹でます。
- ③茹でたら、鍋のお湯を捨て、中にバターを加えて弱火にかける。じゃがいもを転がしながら水分も飛ばす。
- ④バターと塩で味付けする。

栄養量(付け合せ除く)

エネルギー 140kcal たんぱく質 15.6g カリウム 288mg リン 162mg 食塩 0.8 g