

鶏と椎茸のマスタードソテー

マスタードがよく絡んださっぱりおかず



0.5g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

	鶏むね肉	160g
A	にんにくチューブ	1cm
	生姜チューブ	1cm
	酒	小さじ1
	減塩醤油	小さじ1/2
	生椎茸	2個
	薄力粉	大さじ3
	オリーブオイル	大さじ1/2
	ブラックペッパー	少々
	パセリ	少々



B	粒マスタード	大さじ1/2
	はちみつ	小さじ1
	減塩醤油	小さじ1/2

作り方

1. 鶏むね肉は薄いそぎ切りにして麺棒で軽くたたき、Aをもみこみ、10分置く。
2. 椎茸は石づきを除き、1/8に切る。
3. 1に薄力粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで両面に焼き色がつくまで弱火で焼く。焼き色がついたら肉を片方に寄せ、椎茸を加えて蓋をして4～5分蒸し焼きにする。
4. 火を中火にし、混ぜ合わせておいたBを加えてからめるように炒める。最後にブラックペッパーをふりかけ、みじん切りしたパセリをちらす。