

～ とり肉のマスタードがらめ ～



鶏肉は必須アミノ酸(*)のバランスがよく、消化も良いたんぱく源です。他の肉類と比べて脂質の含有量が低いです。

材料(4人分)	分量	目安量
とりむね肉	200g	
塩・こしょう	少々	
小麦粉	適量	
油	大さじ1	12g
[A]		
粒マスタード	小さじ1と1/2	8g
はちみつ	小さじ1	8g
しょうゆ	小さじ1と1/3	8g
レモン汁	小さじ1/2	3g

*人間の発育・健康維持のために絶対に必要なもの

作 り 方

- ① とりむね肉は厚さを均等にし、ひと口大に切り、塩・こしょうをふる。
- ② [A]の調味料は混ぜ合わせておく。
- ③ ①に小麦粉をふり、フライパンに油を熱し焼く。
- ④ とり肉に火が通ったら、②をからめてできあがり。

栄養成分(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
75kcal	12.0g	1.8g	2.2g	0.6g