

## ☆鶏肉のマスタード焼き☆

| 材料<4人分>  | 分量     |
|----------|--------|
| 鶏肉(50g)  | 4枚     |
| <調味料>    |        |
| 酒        | 大さじ2/3 |
| しょうゆ     | 大さじ1/2 |
| オイスターソース | 大さじ1   |
| ごま油      | 小さじ1/2 |
| マスタード    | 大さじ1   |
| こしょう     | 少々     |
|          |        |
|          |        |
|          |        |
|          |        |
|          |        |



栄養価(一人あたり)

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 116 kcal |
| たんぱく質 | 8.7 g    |
| 脂質    | 7.8 g    |
| カルシウム | 6 mg     |

<作り方>

- ①調味料を全部混ぜ合わせ、鶏肉に下味をつける。
- ②30分以上味をなじませ、フライパンかオーブンで焼く。

