



## 鶏肉のハニー粒マスタードサワー焼き



定番メニューのチキンソテーに、簡単混ぜるだけの“ハニー粒マスタードサワーソース”をのせてこんがり焼けば、いつもと違った1品に変身！サワークリーム＆粒マスタードのマイルドな酸味と、はちみつの甘さが絶妙です。

小川 奈々 フランス料理家



<https://www.facebook.com/nana.ogawa.1029>

@nana\_ogawa\_cuisine



## 鶏肉のハニー粒マスタードサワー焼き

■材料（2人分） 〈 調理時間:15分 1人分:479kcal 〉

- ・鶏もも肉(半分に切る) ……1枚(約300g)
- ・塩・胡椒 ……少々
- ・ハニー粒マスタードサワーソース
- 中沢サワークリーム ……45ml
- 粒マスタード ……小さじ2
- 卵黄 ……1個分

### ■作り方

- ① 鶏肉の両面に塩・胡椒をして、テフロンフライパンで皮面から先に焼き、パリッと焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。
- ② ハニー粒マスタードソースの材料を混ぜる。
- ③ ①の皮面に②を塗り、オーブントースターで3～4分焼き色をつける。お好みでパセリ(分量外)をちらす。



【中沢サワークリーム 90ml】

Nakazawaフレッシュクリームに乳酸菌を加えて発酵させたさわやかな酸味の発酵クリーム。チーズケーキ等のお菓子作りにはもちろん、

