

ささ身のワイン蒸しマスタード風味 ~粒マスタードの酸味と辛味が味の決め手~



1人分 192kcal
塩分 1.2g

材 料 (2人分)

鶏ささ身	4本
塩	ふたつまみ
こしょう	少量
玉ねぎ	中1 / 2個
粒マスタード	30g
白ワイン	75cc
水	30cc
付け合わせ	
A { トマト (角切り)	小1個
オクラ (ゆでて小口切り)	5本
レモン (くし型切り)	2個

作り方

1. 鶏ささ身は、筋をとり、塩・こしょうで下味をつけておく。
2. 玉ねぎは、薄切りにする。
3. 付け合わせ A を準備する。
4. フライパンに、②の玉ねぎを敷き、①のささ身を重ならないように並べる。
粒マスタードをささ身にぬる。
白ワインと水をまわしかけ、ふたをして火にかける。煮立ってきたら弱火にして、ささ身に火が通るまで蒸し煮にする。
5. 皿に、ささ身を2本ずつ盛り、上から④の玉ねぎと粒マスタードをのせる。
付け合わせにトマトとオクラを盛り、レモンのくし型切りを飾る。(食べるときに、トマトとオクラにレモンを絞る。)