

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～



材 料（2 人分）

鶏ささ身	4 本
塩	ふたつまみ（1.0 g）
こしょう	少量
玉ねぎ	中 1 / 2 個
粒マスタード	30 g
白ワイン	75 ml
水	30 ml
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。)