

鶏肉のハニーマスタードホイル焼き

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー:238kal

食塩相当量:1.0g

材料(2人分)

鶏もも肉	160g
玉ねぎ	60g
ブロッコリー	30g
オリーブオイル	小さじ1

A	粒マスタード	大さじ1
	はちみつ	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	レモン汁	小さじ2
	こしょう	少々



作り方

- ① 鶏肉を一口大に切る。Aを混ぜ合わせ、半分は鶏肉をつけこむ。
- ② 玉ねぎは、芯をとりくし切りにする。ブロッコリーはよく洗い、小房に分ける。
- ③ アルミホイルを30cm程度の長さに切る。アルミホイルにオリーブオイルを薄く塗り、鶏肉、玉ねぎ、ブロッコリーを並べる。
- ④ Aの残り半분을③上からかける。アルミホイルを閉じる。
- ⑤ 180℃のオーブンで20分焼くまたは、④をフライパンに並べ、底から1cm程水を入れる。蓋をして20分蒸し焼きにする。