

# 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:238kcal

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の残り半分を③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。