

カット野菜



つけ合わせのサラダには、多品目の野菜を手軽に食べられるカット野菜が便利です。パプリカやラディッシュが入っているものを使うと、彩りが華やかになります。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



マママスタードのチキンステーキ

調理時間
15分

1人分
336kcal

マママスタードのチキンステーキ

調理時間

15分

1人分

336kcal

【材料/2人前】

鶏もも肉……………1枚

カット野菜……………1/2袋

塩・こしょう……………少々

サラダ油……………適量

塩……………少々

A アヲハタ 55 オレンジママレード

……………大さじ1

キューピー あらびきマスタード

……………大さじ1と1/3

【作り方】

①鶏もも肉は半分に切り、塩・こしょうをしてサラダ油をひいて熱したフライパンで焼き、ふたをして蒸し焼きにする。

②①に火が通ったら、混ぜ合わせたAを入れて煮からめる。

③器に②を盛りつけ、カット野菜を添える。