

# 食育たより 令和7年 10月

おすすめ  
レシピ

## ～鶏肉のマスタード焼き～

<材料（4人分）>

鶏もも肉（皮なし） 200g  
粒マスタード 小さじ1  
塩 小さじ1/4  
こしょう 少々  
A にんにく 1かけ  
しょうゆ 小さじ1  
みりん 小さじ1/2  
白ワイン 小さじ1

<作り方>

- ①鶏肉は4等分に切る。
- ②にんにくはすりおろし、Aの材料をすべてよく混ぜる。
- ③①に②をもみ込んで、冷蔵庫で30分以上置く。
- ④フライパンにフライパン用ホイルを敷いて火をつけ、③を入れる。片面に焼き色がついたらひっくり返して、ふたをして中まで火を通す。

ごはんにもパンにも合うメニューです。焦げないように気を付けて、中まで火を通してください。グリルで焼くのもおすすめです。



2月5日（木）の献立は、  
ごはん、牛乳、鶏肉のマスタード焼き、おかか和え、  
ハッピー味噌汁です。

