

鶏肉のチャツネマスタード焼き



フルーツのコクとうま味に粒マスタードがアクセントになったソースは鶏肉やかぼちゃの他、豚肉やサツマイモなどにも相性バツグンです。

材料 (1人分)

鶏もも肉…250g (1枚)

〔 塩…2.5g
GABAN[®] ブラックペッパー荒挽…0.2g

サラダ油…15ml

GABAN[®] フルーツチャツネ…25g

POMMERY[®] マスタード…12g

かぼちゃ…80g

〔 塩…少々
GABAN[®] ブラックペッパー荒挽…少々

レシピ (所要時間:25分)

- ① ボウルにフルーツチャツネ、ポメリーマスタードを入れて混ぜる。
- ② かぼちゃは厚さ5mmのくし形に切る。
- ③ 鶏もも肉に塩・ブラックペッパー荒挽をふる。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、③の表面を焼き、取り出しておく。
- ⑤ 取り出した鶏肉の皮目に①を塗り、180℃のオーブンで10分ほど焼く。
- ⑥ ④の鶏肉を取り出したフライパンに、②を入れて炒め、塩・ブラックペッパー荒挽で味を調える。
- ⑦ 器に⑥、⑤を盛りつける。