

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## 鶏胸肉と野菜の マスタード風味

考案者 函館カレー EXPRESS 五稜郭タワー店



### 材料(2人分)

- 鶏胸肉 1枚(200g ~ 250g)
- きゅうり 1/4本
- 人参 1/4本
- 玉ねぎ 1/4個
- マヨネーズ 大さじ3
- 粒マスタード 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- リンゴ酢 少々

### 作り方

- 1 鶏胸肉が水に浸るくらいの大きさの鍋に水を入れ沸騰させる。
- 2 ①が沸騰するまでに野菜をカットする(きゅうり、人参:太めの千切り約5ミリ幅目安、玉ねぎ:うすくスライス約1~2ミリ幅目安)。
- 3 ボウルへ②を投入し、塩を少々振り、手で約10回揉み込み、水分を出す。
- 4 沸騰した①へ鶏胸肉を投入する。
- 5 投入後④の温度が下がるので、再沸騰するまで再加熱する。
- 6 ⑤が再沸騰した後は、加熱を止めて、なべフタをして20分放置する。
- 7 ⑥から取り出した鶏胸肉の粗熱を取った後(約10~20分目安)、お好みの大きさに手で割いておく。
- 8 ③の中へ、⑦と調味料を入れて、マヨネーズがまんべんなく絡むようによく和える。
- 9 適当なお皿に盛りつけて、完成。

POINT

⑥を実行することで、鶏胸肉がやわらかく仕上がります。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>