



## 蒸し野菜のハニーマスタードソース

ビタミンB1を含む鶏肉とビタミンの損失がすくない蒸し料理で  
たっぷり野菜をいただきましょう！



### 材 料 1人分

鶏もも肉 ..... 50 g  
濃い口しょうゆ ..... 大さじ 2/3  
酒 ..... 大さじ 2/3  
  
ブロッコリー ..... 40 g  
人参 ..... 花型 2 枚  
まいたけ ..... 30 g  
パプリカ ..... 少量  
とうもろこし ..... 1/3 本  
かぼちゃ ..... 20 g

### ソース

粒マスタード ..... 大さじ 2  
はちみつ ..... 大さじ 1  
濃い口しょうゆ ..... 大さじ 2  
白ワイン ..... 大さじ 1

\*蒸籠、クッキングシートを使用しました

### 作り方

- ① 野菜は、適当な大きさに切り、クッキングシートをひいた蒸籠の中に並べておく。
- ② 鶏肉は、濃い口しょうゆ、酒で下味をつけ10分おき、蒸籠に並べ、中火で約7分加熱する。
- ③ ソースの調味料をあわせ、蒸し野菜をつけていただく。