

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。