



## 村岡奈弥さんの 季節の健康レシピ⑫

リボンズハウス通信 Vol.12(2014年4月)掲載

料理研究家(NPO 法人キャンサーリボンズ委員)の村岡奈弥さんが紹介するヘルシーで美味しい簡単レシピです。  
このレシピは、当 NPO が発行する季刊紙「リボンズハウス通信」に掲載されたものです。

干し椎茸のうまみたっぷりの鶏肉料理です。干し椎茸は、生の椎茸に比べビタミンDが多く含まれています。

### ●●●鶏もも肉のソテー 椎茸と粒マスタードソース●●●

#### 【材料】 4人分

鶏もも肉	1枚・約300g (2等分に切り、塩を振って10分位おく)
干し椎茸	5枚 (水500ccで戻しておく)
干し椎茸のもどし汁	300cc
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
粒マスタード	大さじ1
じゃがいも	大1個(皮をむき、2等分に切る)
万能ねぎ	2本(小口切り)
片栗粉	小1(水大さじ1で溶いておく)



#### 【作り方】

1. 干し椎茸、もどし汁を鍋に入れ、火にかけて沸騰したらあくを取り、しょうゆ、みりんを加えて煮汁が半量になるまで弱火で煮る。
2. 別の鍋にじゃがいもを入れ、かぶるぐらいの量の水と塩小さじ1/6を加えてゆでる。  
じゃがいもに火が通ったら鍋の湯を捨て、再び鍋を火にかけて、焦がさないように粉ふき芋の要領で水分を飛ばす。
3. 1に水溶き片栗粉を混ぜながら加え、沸騰したら火を止め、粒マスタードを加えて塩で味をととのえる。
4. 熱したフライパンにオリーブオイルを敷き、水けを良く拭いた鶏肉を皮面から中火で焼き、皮面にきれいなきつね色の焼き色がついたら裏返し、鶏肉にしっかり火を通す。
5. じゃがいもと鶏肉を盛り合わせ、3のソースをかけ、小口切りにした万能ねぎを散らす。