



骨つき鶏もも肉のほうれん草ソース

1人前：約334kcal

●材料(2人分)

骨つき鶏もも肉…………… 2切
 塩コショウ…………… 適宜
 薄力粉…………… 適宜
 ほうれん草…………… 1束
 粒マスタード…………… 大さじ2
 バター…………… 大さじ2
 レモン汁…………… 大さじ2分の1
 オリーブオイル…………… 適宜

●作り方

- ①鶏肉は火が通りやすいように切れ目をいれて塩コショウします。薄力粉をつけて余分な粉はよくはたきおとしておきます。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱して①をこんがり焼きます。(火が通りにくい場合は170度に熱したオーブンで15分ほど火を通します)皿に盛ります。
- ③②のフライパンをざっと拭き、バターを溶かし3cmに切ったほうれん草を炒めます。しんなりしてきたら粒マスタードを加えて塩コショウして調味し、レモン汁をかけます。鶏肉に添えてできあがり。



ひとくちメモ

色良く仕上げるには炒めすぎないように