



とりもも肉のマスタードパン粉焼き



材料(2人分)

- A
 - 粒マスタード…大さじ山盛り1 (25g)
 - バター…25g(室温に戻す)
 - パン粉…8g
 - とりもも肉…1枚(280g) 6つに切る
(又は豚ヒレ肉を2cm厚に切る)
 - 塩…2g
 - こしょう…少々
 - 小麦粉…5g
- B
 - にんにくスライス…1かけ分
 - パセリみじん切り…大さじ1(なくともよい)
- C
 - 玉ねぎ…80g
 - しめじ…80g
 - 塩…1g ● 油…大さじ1

①◎をフライパンでさっと炒めてグラタン皿にあげます。(半生でよいです。)



②とりもも肉(又は豚ヒレ肉)に塩こしょうし、小麦粉を振りかけます。分量外の油を使い、フライパンで表面を香ばしく焼きます。途中◎(にんにくスライス、パセリのみじん切り)を加え、肉の表・裏共に色付いたら①の野菜の上へのせます。



③◎をよく混ぜ肉の上に均等にのせます。上からパン粉を振りかけ180℃に予熱したオーブンで20分焼きます。



栄養量
 ・エネルギー…524kcal
 ・たんぱく質…26.5g
 ・脂質…38.4g
 ・炭水化物…15.8g
 ・カルシウム…32.0mg
 ・鉄分…1.6mg
 ・食物繊維…2.6g
 ・食塩相当量…3.0g