

《チキンステーキ（ハニーマスタードソース）》

材料…下ごしらえ	4人分
鶏もも肉(皮つき) …軽く開き、フォークで皮に穴をあける	400 g
塩	4 g
ブラックペッパー	2 g
サラダ油	4ml
料理酒	小さじ4
<付け合わせ>	
ブロッコリー …一口大に切る	120 g
プチトマト …へたを取り、十字に切り込みを入れる	8個
<ソース>	
粒マスタード	大さじ4
ハチミツ	小さじ4
マヨネーズ	大さじ4
醤油	小さじ2
パセリ	適量

<作り方>

1. 鶏肉に塩をふり、ラップに包んだら5分ほど置く
2. ペーパーで汁をふき取り、ブラックペーパーを塗す。
3. フライパンにサラダ油をしき、中火で温める。
4. 鶏肉を皮から入れ、クッキングシートを被せて強く押しながら焼き目を付ける。
5. ひっくり返して、弱火にし料理酒を入れてフタをして5分蒸す。
6. 食べやすい大きさに切って器に盛り、ソースをかける。

<付け合わせ>

1. ブロッコリーは、茹でたら流水で冷やし、ペーパータオルで水気を切る。
2. トマトは、竹串にさしてコンロで焼き目をつける。

