

《鶏むね肉と青菜の塩こうじマリネ》

材料…下ごしらえ	4人分
しめじ …石づきを取りほぐす	160 g
酒	小さじ2
鶏むね肉…一口大にそぎ切りしておく	280 g
塩こしょう	適量
油	小さじ2
小松菜…ゆでて3~4 cmに切っておく	120 g
パプリカ…4~5 cm幅の薄切りにする	100 g
塩こうじマスタードソース	
…顆粒和風だしが溶けてからオリーブ オイルを加え、ゆっくり混ぜる。	
塩こうじ	大さじ4
酢	大さじ4
粒マスタード	小さじ2
顆粒和風だし	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ1
黒こしょう	適量
パルメザンチーズ	小さじ4
乾燥バジル	小さじ2
オリーブオイル	大さじ4

<作り方>

1. しめじは酒をふって、から煎りをする。
2. 鶏肉に塩こしょうをし、油をひいたフライパンでしっかり両面焼く。
3. マスタードソースをしっかり混ぜ、野菜と鶏肉を漬け込む。冷蔵庫に20~30分ほど冷やしておく。
4. 器に鶏肉をしき、野菜を盛りつける。

