

若鶏のソテー ～フーチバー・マスタードソースがけ～



材 料 (1人分)

鶏もも肉 100g

こしょう 少々

【 マスタードソース 】

(約 6 人分)

フーチバー(葉) 3g

マスタード 6g

固形コンソメ 1個

水 300cc

<水溶き片栗粉>

片栗粉 10g

水 22cc

【 島ニンジンのグラッセ 】

島ニンジン 20g

水 15cc

バター 2g

【 パプリカのソテー 】

赤パプリカ 8g

塩 少々

こしょう 少々

【 タームのソテー 】

ターム(茹) 20g

塩 少々

こしょう 少々

作 り 方

- ① 鶏もも肉に塩こしょうで下味をつけ、フライパンでソテーする。
- ② フーチバー・マスタードソースはコンソメスープにマスタード、フーチバー(葉)を加え、ミキサーにかける。
- ③ ②を鍋に移し、加熱しながら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ①に③のフーチバー・マスタードソースをかけ、下記の付け合わせを添えたら完成。

【 島ニンジンのグラッセ 】(付け合わせ)

- ① 島ニンジンは乱切りにする。
- ② 鍋に①の島ニンジンとその他全ての材料を加えて、落としふたをして弱火で 5 分ほど煮る。
- ③ 島ニンジンがやわらかくなったら、ふたをとり、汁を蒸発させ、お皿に盛る。

【 パプリカ、タームのソテー 】(付け合わせ)

- ① それぞれの分量の塩、こしょうで炒める。

◀ 栄 養 価 ▶

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
259 kcal	16.9 g	75.9 g	9.7 g	1.3 g

島ヤサイの健康効果



フーチバー

ビタミン A、カルシウム、カリウム、鉄を多く含みます。
また、フーチバー独特の香り成分として
シネオールやスキテルペンなども含みます。



ワンポイント
アドバイス

普段、一度に大量に食べることが
難しいフーチバーでも、ソースや
ピューレに加工すれば様々な料理
に応用できて便利です！