鶏肉などの良質なたんぱく質は、抵抗力、免疫力アップに重要な栄養素です。

主菜

チキンと野菜のマスタード醤油ソテー

《材料：２人分》

・鶏もも肉	１枚（200ｇ）
・パプリカ	1/2 個
・玉ねぎ	小 1/2 個
・しめじ	1/2 パック
・小麦粉	大さじ１
・サラダ油	大さじ1
A ・しょうゆ	大さじ１
A ・酒	大さじ１
A ・粒マスタード	大さじ１
・塩	少々
・こしょう	少々

① パプリカ、玉ねぎは２cm 角切り、しめじは石突きを取り、ほぐす。
② 鶏肉は一口大に切る。塩、こしょうで下味をつけ小麦粉をまぶす。
③ A を混ぜ合わせる。
④ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を入れ炒める。
⑤ ①を加え、火が通ったら③を入れ、混ぜ合わせたら火を止める。

栄養価計算‥１人分　＜調理時間：約２０分＞
エネルギー：３８９kcal　　食塩相当量：１．３ｇ

問い合わせ先　　宗像市健康づくり課　　電話：0940-36-1187