



## チキンソテー ハニーマスタード ソース



### 材料 (2人前)

鶏胸肉 …………… 1枚 300g  
 塩 …………… 小さじ1/2  
 ジャガイモ …… 2個 200g  
 オリーブ油 …………… 大さじ1  
 ④ ハチミツ 大さじ1  
 粒マスタード 大さじ1  
 しょうゆ 小さじ1

## パパといっしょに

## おうち クリスマス レシピ



料理家 本田 よう一氏

### 作り方 (調理時間30分)

- ① 鶏肉は塩をして、もみこむ。じゃがいもは1.5cm角くらいに切り、水にさらして、水けをきる。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて、全体に広げる。鶏肉を皮目を下にして、入れる。空いたところにじゃがいもを入れる。鶏肉にアルミホイルをかぶせて、水の入った鍋を乗せて重しにする。弱目の中火でして、20分焼く。時折、じゃがいもを返したり、鶏肉を移動させたりする。
- ③ 鶏肉を返して、さらに5分ほど焼く。取り出して、さらに5分ほど休ませる。じゃがいもも取り出し、フライパンをキッチンペーパーなどでさっとふき、Aを入れて、ふつつつとするまで混ぜる。鶏肉を切り、じゃがいもを盛り付ける。ソースをかけて、出来上がり。



## マッシュカボチャのミルクスープ

### 材料 (2人前)

かぼちゃ …… 1/8個(正味200g)  
 ④ 水 1カップ  
 酒 大さじ1  
 ⑤ 牛乳 1カップ  
 バター 10g  
 コンソメスープの素 小さじ1  
 塩、コショウ 少々

### 作り方 (調理時間30分)

- ① カボチャは2cm角くらいに切り、皮を包丁でこそぐ。
- ② 鍋に1と④を入れて、中火で7-8分、煮る。かぼちゃが柔らかくなったなら、フォークなどで潰し、⑤を入れてよく混ぜる。2分ほど煮たら、塩コショウで味を整える。
- ③ 器に盛り付けて、牛乳を少し垂らす。

## トマトとチーズのリーフサラダ

### 材料 (2人前)

ミニトマト …………… 10個 100g  
 モッツアレラチーズ …………… 100g(チェリータイプ)  
 バジル …………… 2-3枚  
 オリーブ油、塩 少々

### 作り方 (調理時間5分)

- ① トマトはヘタをとり、横半分に分ける。
- ② 器に①とチーズを少し雑に交互になるように円形に盛り付ける。バジルを手でちぎり、ところどころに乗せ、オリーブ油をかける。塩少々を散らす。

