

# チキンのマスタードソテー



あっさりとした味わいの、鶏胸肉を白ワイン・マスタード・東かがわ市大内地区特産のパセリでマリネしました。薄く開くように包丁を入れてからマリネすると、味がしっかりなじみます。へらを使ってフライパンに押しつけながら焼くと、均一に焦げ目がつきおいしさがアップ！鶏肉にしっかり味をつけているので、そのまま食べておいしいソテーです。

## 材 料 作りやすい分量

・鶏胸肉	1枚（350g）
・パセリ	小枝3本
・マスタード	小さじ1
・白ワイン	大さじ2
・食塩	5g（小さじ1）弱
・あらびき黒コショウ	小さじ1/2くらい
・オリーブオイル	適量

お弁当のおかずにぴったりの鶏肉料理です。

また、薄くスライスしてサラダに添えると、いつものサラダが、フレンチに変身！

## 作り方

1. 鶏胸肉の、皮がついていない方中央から包丁を入れ、左右に薄く開く。
2. 1をチャック付きの保存袋に入れ、みじん切りにしたパセリ・マスタード・白ワイン・塩こしょうを入れなじませた後、冷蔵庫で2～3時間くらいおく。
3. フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、鶏肉の皮を上にして広げて入れフタをして焼く。弱火で5分くらい焼いてから、もう片面を焼く。へらで押しながら、きれいな焦げ目をつける。もう一度返して、同様に焼く。

