Stay home.　Let's cooking!
～おうちごはんを楽しもう～

【チキンとアスパラのマスタードクリームソテー】

（材料２人分）

○鶏もも肉	・・・１枚(250g)
○アスパラガス	・・・４本(80g)
○塩こしょう	・・・少々
○サラダ油	・・・大さじ１/2
○薄力粉	・・・大さじ1
☆牛乳	・・・150cc
☆粒マスタード	・・・大さじ１
☆塩	・・・小さじ１/3

爪が伸びていないか、時計などは外したかを確認し、しっかりと手洗いをしてから作業を始めましょう！

（作り方）

①鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふる。

②アスパラガスは根元を切り落として下半分ほどをピーラーでむき、４ｃｍ幅の斜め切りにする。

③フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏肉を皮を下にして入れ、焼き色がつくまで中火で焼く。上下を返し、アスパラガスを加えてアスパラガスがやわらかくなり、肉に火が通るまで焼く。

④薄力粉をふり入れて、粉っぽさがなくなるまで全体になじませる。

⑤☆を加えて混ぜ、とろみがつくまで煮たら完成。