

ジューシープルーンチキン



材料

カリフォルニアプルーン	7粒	たまねぎみじん切り	大さじ2
鶏もも肉	1枚	シェリービネガー	大さじ2
塩こしょう	少々	粒マスタード	大さじ2
小麦粉	適量	水	50ml
オリーブオイル	大さじ1	レッドペッパー、クレソンなど	適宜
バター	20g		

NHKの「みんなのきょうの料理」で紹介された骨の形成&骨質アップに最強のメニューです。プルーンをはさんで焼いたチキンは、ふっくらジューシーに仕上がります。ソースにもたっぷりプルーンをダブル使い。ぜひビタミンの多い野菜を付け合わせて、タンパク質とカルシウムをしっかり補給しましょう！

作り方はコチラ

