

## 鶏肉のディアブル ～マスタードとハーブのパン粉焼き～



マスタードとハーブの風味が広がり、外はサクサク、中はしっとり！  
むね肉だからカロリーも気にならない。

### 🍷 材料（1人分）

鶏むね肉（皮なし）…120g  
塩…少々  
サラダ油…10ml

#### ●ディアブルパン粉

無塩バター…15g  
GABAN® 粒入りマスタード…5g  
GABAN® 練りマスタード…5g  
生パン粉…25g  
GABAN® ガーリックパウダー…0.5g  
GABAN® タイムホール…0.2g  
GABAN® パセリみじん切り…0.6g

GABAN® 粒入りマスタード…2g  
GABAN® 練りマスタード…2g

#### ●ソース

バルサミコ酢…60ml  
赤ワイン…60ml  
デミグラスソース缶詰…50g  
塩…少々

### 🍳 レシピ（所要時間：50分※）

- ① フライパンにバターを溶かし、2種のマスタードを炒め、パン粉を加えて混ぜ、ガーリックパウダー、タイムホールも加え、パン粉がカリカリになるまで炒める。火を止め、パセリみじん切りを加えてさっと混ぜ、冷ましておく。
- ② 鍋にバルサミコ酢、赤ワインを入れて弱火でとろみがつくまで煮つめ、デミグラスソースを加えてひと煮立ちさせ、塩で味を調える。
- ③ 鶏むね肉に塩をふり、1時間ほどおく。2種のマスタードを混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、鶏むね肉の表面を焼いて取り出し、合わせマスタードをぬり、①を10g乗せ、180℃のオーブンで10分ほど焼き、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 器にお好みのつけ合わせ、④を盛りつけ、②のソース5gをかける。

※肉に塩をなじませる時間は含みません。