

## Honey Mustard Chicken Sauté

Serves 2

### Ingredients:

- 250g boneless chicken thighs
- 1 C baby leaf lettuce
- ½ C watercress

### Honey Mustard Sauce:

- 10½ g honey
- 15 g whole grain mustard
- 1 T lemon juice. (15 g)
- Salt - to taste
- Coarse ground black pepper - to taste
- ½ T canola oil



### Instructions:

#### 1. Prepare the Chicken:

- Remove excess fat from the chicken thighs. Season both sides with **salt** and a pinch of coarse **black pepper**. Let the chicken **rest for about 20 minutes** to come to room temperature.
- Cut 2 cm intervals along the meat side of the chicken.

#### 2. Prepare the Garnishes and Sauce:

- Cut the hard stems from the **watercress** and chop into 2–3 pieces.
- In a small bowl, mix the ingredients for the honey mustard sauce (**honey**, **mustard seeds**, **lemon juice**, **salt**, and **pepper**).

#### 3. Cook the Chicken:

- Heat ½ T of oil in a frying pan over low to **medium heat**. Place the chicken in the pan, skin-side down.
- Cover the chicken with a circle of aluminum foil that is slightly smaller than the pan's diameter, then place a small pot over the foil to weigh it down. Let it cook slowly for **about 15 minutes**.
- If excess fat accumulates, wipe it away with a paper towel.
- After 15 minutes, remove the pot and foil, flip the chicken, and cook for **another 1-2 minutes**.

#### 4. Serve:

- Remove the chicken from the pan, let it **rest for 2-3 minutes**, then slice into bite-sized pieces.
- Arrange the chicken on a plate, garnish with baby leaf lettuce and watercress, and drizzle the honey mustard sauce over the top.

### Nutritional Breakdown (Per Serving)

- Calories: ~250kcal
- Protein: ~22 g
- Fat: ~14 g
  - Sat. fat – 2.5g
- Carbs: ~9g
  - Sugars – 7g
  - Fiber – 0.8g
- Sodium – 250 mg (depending on how much used)

## ハニーマスタード チキンソテー

2 人分

材料:

- 鶏もも肉... 2 枚 (約 250g)
- ベビーリーフ... 1/2 袋
- クレソン... 1/2 束

ハニーマスタードソース:

- はちみつ... 大さじ 1/2
- 粒マスタード... 大さじ 1
- レモン汁... 大さじ 1
- 塩... 適量
- 粗びき黒こしょう... 適量
- サラダ油... 適量



### 1. 鶏肉の準備:

- 鶏肉は余分な脂肪を取り除き、両面に塩小さじ 1/2、粗びき黒こしょう少々をふる。
- 20 分ほどおいて常温に戻し、鶏肉の身の部分に 2cm 間隔で横に切り込みを入れる。

### 2. ガーニッシュとソースの準備:

- クレソンは根元の堅い部分を切り、長さを 2~3 等分に切る。
- 小さめの器にハニーマスタードソースの材料（はちみつ、粒マスタード、レモン汁、塩、黒こしょう）を混ぜ合わせる。

### 3. 鶏肉の調理:

- フライパンにサラダ油大さじ 1 を弱めの中火で熱し、鶏肉を皮目を下にして並べ入れる。
- アルミホイルをフライパンの直径よりひと回り小さく折り、フライパンの上にかぶせ、その上に小さめの鍋を乗せ、15 分ほどじっくりと焼く。
- 途中で脂が出てきたらペーパータオルで拭き取る。
- 鍋とアルミホイルを取り外し、鶏肉を裏返してさらに 1~2 分焼く。

### 4. 仕上げと盛り付け:

- 鶏肉を取り出し、2~3 分おいてから食べやすい大きさに切る。
- 皿に鶏肉を盛り、ベビーリーフとクレソンを添え、ハニーマスタードソースをかけて完成。

### 栄養成分表示 (1 人分)

- エネルギー(カロリー): 約 306 kcal
- たんぱく質: 約 22.4 g
- 脂質: 約 22.3 g
- 炭水化物: 約 3.1 g