



## ハニーヨーグルトチキン

〈材料（1人分）〉 \*マミーマートプライベートブランド商品

鶏ムネ肉	1枚分
塩、胡椒	少々
プレーンヨーグルト*	大さじ4
ハチミツ（またはマーメレードジャム）	大さじ2
粒マスタード	大さじ1
醤油	大さじ1

### Recipe

- ① 穴をあける**  
鶏ムネ肉の両面にまんべんなくフォークを刺して穴をあけ、塩胡椒を振っておく。  
**point** 繊維を断つことで固くなりなく!
- ② 味を揉みこむ**  
ジッパー付きポリ袋などに肉を入れ、ハチミツとヨーグルトを加えて、袋の上からよく揉みこむ。
- ③ しばらく寝かせる**  
袋の空気を抜いて、そのまま冷蔵庫で2時間～1日寝かせる。
- ④ グリルまたはオーブンで焼く**  
トレーをホイルでくるみ、その上に漬け汁ごと肉を置いて10分焼いたら、15分ほどそのままにして余熱で中まで火を通す。
- ⑤ ソースを作る**  
トレーに残った漬け汁をフライパンに移し、粒マスタードと醤油を足して少し煮詰める。  
**point** 漬け汁を利用して鶏汁たっぷりのソースに!
- ⑥ スライスしてソースをかける**  
肉が冷めたら薄くスライスして皿に盛り、⑤のソースを回しかける。

### 付け合わせのサラダに! ヘルシードレッシング

〈材料（4人分）〉 \*マミーマートプライベートブランド商品

アマニ油	大さじ2*
レモン汁	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩、胡椒	少々

- ① すべての材料をしっかりと混ぜ合わせる。
- ② 好みの野菜に、①を和える。



簡単

# 目にもおいしい旬ごはん

おもてなし料理にもピッタリ♪  
**ハニーヨーグルトチキン**  
ムネ肉をハチミツとヨーグルトに漬け込んでしっとりやわらかに。簡単で、健康にもお財布にも優しいおもてなしの1品です。年末年始に親子で作ってみてくださいね!

### あわせてCooking!

## なめらかでやさしい味 ヨーグルトデザートディップ

〈材料（4人分）〉 \*マミーマートプライベートブランド商品  
プレーンヨーグルト\* 1パック  
焼きドーナツ\* 1個  
砂糖 小さじ2  
お好みのフルーツ

- ① ギャルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを1晩水切りする。
- ② 1に砂糖を加え混ぜ、焼きドーナツやフルーツを添える。



「旬ごはん」レシピをウェブにてさらに掲載中! [スマイルママコム](#) 旬レシピ

**WEBで公開!**  
**モッツアレラ入り  
キッシュ風フレンチトースト**  
手軽でおいしい! おかず系フレンチトーストの作り方をWEBで公開中!

**mami+ プライベートブランド**  
今回使ったおすすめ商品

<b>プレーンヨーグルト</b> なめらかな口触りが特徴。生きて腸まで届く乳酸菌を使用。 400g 99円+税	<b>オメガ3系脂肪酸アマニ油</b> 新鮮密封ボトルで鮮度を保つ、低温圧搾一番しぼりのアマニ油。 170g 798円+税	<b>奥中山高原牛乳使用焼ドーナツ</b> 自然豊かな奥中山高原牛で育った乳牛の新鮮な牛乳を使用したドーナツ。 160g 198円+税
---------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

**Present** 焼ドーナツ2袋セット 30名様  
詳細はP19をご覧ください!

今回のレシピはいかがでしたか? ヨーグルトを使うとまろやかさがアップ。お料理に取り入れてみてくださいね!

**岩崎 愛さん**  
江戸の茶懐石「近茶流」に習い、自身がアレンジしたおもてなし料理とともに、毎月テーマを変えたワークショップを開催するサロン『おうちイベント』を自宅で主宰。見た目豪華、でも簡単♪が得意技。中学生と小学生男女2人のママでもある。

**Enjoy Life! のマミーマート**  
マミーマートでは毎日の食生活を通して、健康的で充実した人生を送ってほしい。地域の皆様のコミュニティのくつろぎの場となり地域を明るくしていきたい。と考える、様々な「エンjoyライフ」の活動を行っています。

材料協賛: **の マミーマート**



今だけの思い出の形を残してみませんか?

お宮参り、お誕生日、七五三撮影、お子さまの撮影ならお任せください

こんにちは、キッズフォトスタジオことりです。

### キッズフォトスタジオことり

場所 さいたま市南区南浦和2-41-17  
電話 048-767-3836

スタジオやプランについてはHPをご覧ください



手作りの貸し切りスタジオで、ご家族だけでのんびりしたり、ワイワイしながら撮影しています。きれいな写真が撮れるのはもちろんですが、パパとママには、『今しか残せない』姿を撮ることを、楽しんでもらいたいと思います。



お子さんが大きくなって写真をみた時に、『こんな事してくれたんだ』と思ってもらえるように、お子さんと一緒に、撮影を楽しみましょう!

1/20 (月) 「親子の絆」を深め、「親の知識力UP」を目指すフリーペーパー

# Kids Dream Edu キッズドリームエデュ 親子表紙モデルオーディション開催

親子で表紙になろう!

キッズフォトスタジオ



エントリー締切: 1月10日(金)

オーディション撮影日: 1月20日(月)  
※1次審査通過の方のみにご連絡いたします

表紙モデル応募はこちらから

KDE 表紙モデル

検索



### 流れ

- ① 1/10(金)迄にエントリーフォームから応募!  
※エントリー時にお写真を添付いただきます
- ② 締切後、厳選する審査の上、1次審査通過の方へ1/17(金)迄にご連絡!
- ③ 1/20(月) オーディション撮影会(2次審査)開催
- ④ 2次審査通過の方にご連絡後、1月下旬に表紙撮影!  
※ウェブページに詳細を掲載しております。ご確認の上ご応募ください