

鶏肉の ハニーマスタードソース



香辛料を
活かしたソースで
食が進む♪

このソース、
色んな料理に
合うんです！

1人分あたり エネルギー 345kcal 食塩相当量 0.6g
参考食塩相当量：一般的な からあげ(100g) 1.5g

【材料（4人分）】

・鶏もも肉（皮付き）	400g（2枚）
・酒	大さじ1
・小麦粉	大さじ3
・油	大さじ2

A	・おろし生姜	小さじ1
	・はちみつ※	小さじ2
	・しょうゆ	小さじ2
	・粒マスタード	小さじ1
	・水	40ml

※1歳未満のお子さんには、はちみつは与えないようにしましょう

【作り方】

- ① 鶏肉を一口大に切り、酒をもみこむ。
- ② 鶏肉に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで皮目がカリッとなるように焼く。
- ③ 〈タレ〉 Aを混ぜ合わせ、少しとろみがつくまで鍋で加熱する。
- ④ 焼きあがった鶏肉に、③のタレをかけて出来上がり。