

ハニーマスタードチキン

給食センターレシピ

主食

主菜

副菜

《1人分》

エネルギー 160kcal

食塩相当量 0.7g

給食での組み合わせ例

- ・かぼちゃパン
- ・ミネストローネ
- ・キャベツとエリンギのソテー



材料	4人分
鶏もも肉	切り身1枚 (280~300g)
★しょうゆ	小さじ2 (12g)
★はちみつ	小さじ1 (6g)
★塩	少々
こしょう	少々
★粒マスタード	小さじ2 (8g)
★白ワイン	小さじ1/2 (2g)
油 (フライパンのしき油)	適量

《作り方》

- 1 鶏もも肉を好みの大きさに切る。
- 2 ★をよく混ぜ合わせ、1を漬け込む。(30分程度)
- 3 フライパンに油をひき、ゆっくり肉の中まで火をとおす。

漬け込みは、チャック付き保存袋などを利用すると、手を汚さずに作業できます。
粒マスタードは、洋辛子に比べ、辛味がマイルドで子どもでも食べやすい味です。
※ はちみつを使っているため、1歳未満のお子さんには食べさせないで下さい