

## 給食レシピ ☆ハニーマスタードチキン☆

### 1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
鶏もも肉	280g~300g	切り身1枚
しょうゆ	12g	小さじ2
はちみつ	6g	小さじ1
塩	少々	
こしょう	少々	
粒マスタード	8g	小さじ2
白ワイン	2g	



### 2 作り方

- ① 鶏もも肉を好みの大きさに切る。
- ② 全ての調味料をよく混ぜ合わせ、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。

### 3 ーロメモ

給食では、スチームコンベクションオーブンで焼いています。

ここでは、手軽に作れるようにフライパンを使いました。

また、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。