

つくってみませんか？

給食の

<ハニーマスタードチキン>

材料(4人分)

鶏もも皮つき	… 200g
○白ワイン	… 小さじ2/3
○粒入りマスタード	… 小さじ2
○はちみつ	… 大さじ1/2
○さとう	… 小さじ1/2
○しょうゆ	… 小さじ1



作り方

- ① 鶏もも肉を一口大に切る。
火の通りを均一にするため、
なるべく同じ大きさに切る。
- ② ○の調味料で下味をつける。
- ③ オーブン180℃、13分で焼く。
焦げやすいため注意する。

※フライパンで焼いてもよいです。

