



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



大人にも子供にもおすすめ! ハニーマスタードチキン



| | | |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|
| 一人あたりのエネルギー 598kcal | 食塩相当量 1.5g | 調理時間 約15分 |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

| | |
|------------|------|
| 鶏肉 もも | 500g |
| 薄力粉 | 大さじ1 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| はちみつ | 大さじ1 |
| A 粒入りマスタード | 大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 水 | 小さじ1 |

■作り方

- ①鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうをし、薄力粉をまぶす
- ②Aの材料を混ぜ合わせておく
- ③フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、①を皮目を下にして入れ、皮目にしっかり焼き色がつくまで焼いたら裏返し、蓋をして中まで火が通るまで焼く
- ④③にAを加えて煮絡める

cooking memo