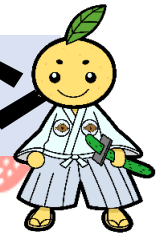


6月



ハニーマスタードチキン



給食キャラクター
ひじ丸くん



この日の給食の 組み合わせ

- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・オニオンスープ
- ・ハニーマスタードチキン
- ・コロコロソテー

材料（4人分）

—食材—	—分量—
鶏もも肉	300g
塩こしょう	少々
白ワイン	小さじ2
☆ 粒入りマスタード	20g
はちみつ	16g
こいくち醤油	大さじ2
サラダ油	小さじ1

作り方

①とり肉は、人数分に切る。

②☆の調味料を混ぜ合わせて、とり肉にまぶして15分ほど冷蔵庫におき、下味をつける。

③フライパンに油をしいて火をつける。フライパンがあたたまったら、皮の面から焼き、焼き色が付いたらひっくりかえす。フライパンにふたをして、様子を見ながら3～4分蒸し焼きにする。

コメント

給食では、調理の関係で切り身に味をつけてオーブンで焼いていますが、ご家庭では一口サイズに切ると火の通りもよく調理がしやすいです。
粒入りのマスタードは、辛みもあまりないので小さなお子さんでも食べやすいです。