

6月

# ハニーマスター<sup>ド</sup>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<sup>ド</sup>チキン
- ・コロコロソテー

## 材料（4人分）

### 一食材一



鶏もも肉  
塩こしょう  
白ワイン  
粒入りマスター<sup>ド</sup>  
はちみつ  
こいくち醤油  
サラダ油

### 一分量一

300g  
少々  
小さじ2  
20g  
16g  
大さじ2  
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つたら、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<sup>ド</sup>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。