

マスタードチキン

調理時間:30分

材料(2人分)		使用量
鶏むね肉		250g
A	砂糖	大さじ1
	水	200ml
片栗粉		大さじ1
B	はちみつ	小さじ2
	粒マスタード	小さじ2
	穀物酢	小さじ2
	こいくちしょうゆ	小さじ1
パン粉		大さじ1
パセリ		大さじ1



作り方

- ① Aの砂糖液に鶏肉を漬け込み、キッチンペーパーで軽く水気をふきとってから片栗粉をまぶす。
- ② ①をオーブン(180℃~200℃)で10分程度焼く。
- ③ 混ぜておいたBを塗り、パン粉と刻んだパセリをまぶす。
- ④ オーブン(180℃~200℃)でさらに10分程度加熱し、鶏肉に火が通ったら取り出し、食べやすい大きさに切ったら完成。

アピールポイント

- ・鶏むね肉を砂糖液に漬け込むことで、柔らかくなります。
- ・パセリの香りやパン粉の食感が料理のアクセントになります。

1人当たりの栄養価

エネルギー	245kcal
たんぱく質	27.6g
食塩相当量	0.8g

減塩のコツ!

◎はちみつの甘みや粒マスタードの風味で薄味でも美味しく食べられます。

◎焼き目の香ばしさで薄味でも美味しく食べられます。