

子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します。
※家で作りやすいように、分量や作り方を調整しました。

【 鶏肉のハニーマスタードソース 】

＜材 料 4人分＞

鶏もも肉	1枚(240g)
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適宜
はちみつ	小さじ1
粒マスタード	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ2



付け合わせ

ブロッコリー
トマト

1人分エネルギー 245kcal 塩分相当量 0.6g

＜作り方＞

- ① 鶏肉は一口大に切り、下味をつける。
- ② はちみつ、粒マスタード、しょうゆ、マヨネーズを混ぜ合わせソースを作る。
- ③ ①に片栗粉をつけて170℃の油で揚げる。
- ④ ③に②のソースをからめる。

＜コメント＞

クリスマスの1品にいかがですか。パワーマンで寒さに負けず、パワーアップ！
ポイントはソースのはちみつです。

＜調理のポイント＞

油で揚げずに、下味をつけた鶏肉をオーブン（又はフライパン）で焼き、ソースをかけてもよいです。