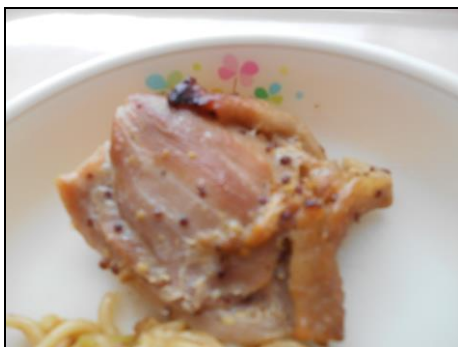


## 【鶏のマスタード焼き】



はちみつが肉を柔らかくしてくれませんが、焦げやすいので火加減を注意しましょう。



### 材料（約4人分）

- ・鶏もも肉 200g⇒4等分に切る
- ・しお 少々
- ・粉パセリ 少々

A

- ・粒入りマスタード 小さじ1
- ・はちみつ 小さじ1
- ・さとう 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・あぶら 小さじ1/2

いもっち



くりっち

### 作り方

- ① 鶏肉に塩を振り、下味をつける。
- ② ボウルにAを入れてよくかき混ぜ、①を漬け込む。  
（30分くらい）
- ③ ②に粉パセリをふり、200度のオーブンで15～20分焼く。

フライパンで焼く場合はフライパンに油を敷いてから火加減に注意して焼いてください。

※ 調味料の量は好みで調整してください。