

## 鶏肉のハニーマスタード焼き



### 主菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	95 kcal
たんぱく質	11.7 g

鶏肉を焼いたあとのフライパンでソースを作ると鶏肉の旨みも合わさったソースが作れます。



大津市食育推進キャラクター  
おぜんちゃん

### ★ 材料（ 中学年4人分 ）

鶏肉	200g
にんにく	0.6g
粒マスタード	8g
こいくちしょうゆ	4.8g
白ワイン	4g
はちみつ	4g
ひまわり油	適量

### ★ 作り方

- ① にんにくはすりおろす。鶏肉は一口大の大きさに切る。
- ② 鶏肉をすりおろしたにんにくと白ワインで下味をつけておく。
- ③ フライパンに油を引き、②の鶏肉を焼く。
- ④ 焼いた鶏肉を取り出し、粒入りマスタード、しょうゆ、はちみつを合わせ、ひと煮立ちさせてソースを作る。
- ⑤ ④のソースを③にかける。

☆ 給食のレシピは大量調理用の分量のため、ご家庭で作ると若干味付けが異なることがあります。お好みに合わせて調節してください。

か

る

た

ゆかりの地 大津市学校給食レシピ

