

はちみつのやさしさ  
広がる味です！



お家で作ってみませんか♪

おかず：焼き物

## ハニーマスタードチキン

はちみつ、ワイン、粒マスタードとちょっぴりのしょうゆ！  
ごはんにもパンにも合うおいしさです

### 材 料（4人分）

・とりもも肉 (60g)	4切
・食塩	1g
・ガーリックパウダー	少々
・こしょう	少々
・小麦粉	12g
・サラダ油	3g
・こい口しょうゆ	15g
・赤ワイン	5g
・粒入りマスタード	10g
・はちみつ	20g
・さとう	2g



### 作 り 方

- ① とり肉はAの調味料で下味をつけておく。
- ② ①に小麦粉をまぶして、油をひいたフライパンで焼く。
- ③ Bの調味料を混ぜ合わせて加熱し、ソースを作る。
- ④ 焼いたとり肉に、③のソースをからめる。

### 栄養価（1人分）

エネルギー87kcal / たんぱく質8.2g / 脂質2.8g / 塩分0.4g