

ハニーマスタードチキン

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー:373kal

食塩相当量:0.9g



材料(2人分)

鶏肉	200g	A {	粒マスタード	大さじ1
小麦粉	小さじ2		はちみつ	小さじ2
オリーブオイル	小さじ2		醤油	小さじ1
こしょう	少々		レモン汁	小さじ2

作り方

- ① Aを全て混ぜ合わせておく。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、皮を下にしてしっかり焼き目がつくまで中火で焼く。
- ④ 鶏肉をひっくり返し、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ フライパンの油をふき取り、Aをからめて煮詰める。
- ⑥ 皿に盛りつけ、こしょうを振る。