

# ハニーマスタードチキン



## ー材料 (2人分)

鶏モモ肉 1枚  
(250 g ~300 g 程度)

タケノコ (水煮) 100 g

料理酒または水 大さじ1

片栗粉 適量(チキンにまぶす用)

油 適量(ソテー用)

塩こしょう 適量

<合わせ調味料>※ボウルに合わせておく

粒マスタード 大さじ2

ハチミツ 大さじ1

水 大さじ1

濃口醤油 小さじ1

## ー作り方

① 鶏モモ肉はひと口大に切る  
タケノコは乱切りにする

② 鶏モモ肉と筍水煮は塩こしょうをして、片栗粉をまぶしたフライパンで両面をこんがりと焼く。

③ 焼き色がついたら、料理酒を入れ蓋をして弱火で5分火を入れる。

④ 鶏肉に火が入ったら、合わせ調味料を入れ火にかけ、全体を絡める  
ようにソースを煮詰めて、塩こしょうで味を調える。