

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。