

やはラチ！「今日の料理レシピ」

令和5年 10月 16日放送分
矢巾町食生活改善推進協議会

☆鶏肉のはちみつマスタード焼き



☆レシピ

材料 4人分

鶏もも肉	400g	
A	濃口醤油	小さじ2
	はちみつ	大さじ1/2
	粒マスタード	小さじ1
	水	大さじ6
サラダ油	大さじ2	
黒こしょう	適量	
ミニトマト	8個	
レタス	適量	
パセリ	適量	

作り方

- ① ミニトマトとレタスは洗って水気をきっておく。
- ② フライパンを油に熱し、鶏肉を皮目を下にして並べ、両面をこんがり焼く。
- ③ 余分な油をふき、混ぜ合わせたAを加える。鶏肉を返しながら中火で煮からめ、蓋をして弱火で3~5分ほど蒸し焼きにする。
- ④ レタスを敷き、鶏肉は食べやすく切って器に盛り、黒こしょうをふり、ミニトマトとパセリを添える。

- はちみつとマスタードを使うことでコクが出るので、醤油が少なくてもおいしく仕上がります。鶏肉の下味もいりません。
- 岩手県は鶏肉生産量が全国トップクラスで、10月29日は「岩手とり肉の日」に定められています。低エネルギー、高たんぱく質の鶏肉を食事に取り入れ、地産地消にも取り組みましょう。