

静岡県産畜産物でおいしく簡単クッキング!

『鶏』鶏もものハニーマスタード炒め

材料(2人分)

- ・鶏もも肉.....1枚(300g)
- ◎酒...大さじ1
- ◎蜂蜜...大さじ1
- ◎粒マスタード...大さじ1
- ◎醤油...大さじ1/2
- ・油.....大さじ1/2杯
- ・塩こしょう.....適量
- ・レモン汁...適量



作り方

- 1 鶏肉は大きめのひと口大に切り、塩こしょうする。
- 2 ◎を混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに油をひき強めの中火で鶏肉の皮面を3分間焼き、返して中火にして3~4分焼き火をとす。
- 4 鶏肉から出た脂をキッチンペーパーで取り、2を入れ絡める。
- 5 火を止めレモン汁をかける。