

鶏肉とじゃがいものハニーマスタード和え

鶏肉とじゃがいもを油で揚げて、タレにからめたボリュームのある一品です。給食ではパンの日に出ます。

粒マスタードは辛みがマイルドで、子どもでも食べやすく、低学年からも好評のメニューです。



材 料	分量 (4人分)
鶏むね肉	200g
塩こしょう	少々
じゃがいも	120g
でんぷん	大さじ2
揚げ油・炒め油	適量
玉ねぎ	80g
はちみつ	大さじ2
粒マスタード	大さじ1と1/2
淡口しょうゆ	大さじ1弱
水	大さじ2

<作り方>

- ① じゃがいもは一口大に切り、180℃に熱した油で揚げる。
鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをしてでんぷんをまぶし、約170℃の温度で揚げる。
- ② 玉ねぎは1.5cm角に切る。
- ③ 玉ねぎを油で炒め、そこにはちみつ・粒マスタード・淡口しょうゆ・水を入れ、ひと煮立ちさせてタレを作る。
- ④ タレに揚げたじゃがいも・鶏肉を入れて、からめる。

※調味料は味を見ながら調整してください。

