

鶏肉のハニマヨマスタード

にく

材料

16人分

鶏もも肉 (40g×2) ……	1,280g
はちみつ ……	32g
マヨネーズ ……	56g
★ マスタード ……	96g
酒 ……	32g
醤油 ……	16g
酢 ……	8g
片栗粉 ……	32g
油 ……	16g



写真1

作り方

ホテルパン 25mm・クッキングシート

準備 ★の調味料を混ぜ合わせておく。
肉を食べやすい大きさに切り、★に漬けておく。(30分程度、※写真1)

1. 漬け込んでおいた肉に片栗粉、油の順に入れよく混ぜる。
2. ホテルパンにクッキングシートを敷き、皮を上にして肉を並べる。
3. **ホットエアーで230℃10分加熱する。**

栄養量

1人分

熱量	223kcal
たんぱく質	13.6g
脂質	15.8g
炭水化物	4.4g
塩分	0.5g