

# 鶏肉のハニマヨマスタード焼き



調理モード ホットエア/230°C/10分



食育ヒント

粒マスタードには、3種類のマスタードシードが商品によって配合を変えて使われています。ホワイト、ブラウン、ブラックの3種があり、辛みの強さが異なります。今回は肉料理に使用しますが、魚料理や野菜料理、サンドイッチなど、少し加えるだけでいつもと違う味を楽しむことができます。

栄養価[1人分]



備品: 1/1 25mmホテルパン  
クッキングシート



材料

材料	1人分	16人分
鶏モモ(40g)	2切	32切
はちみつ	2g	32g
マヨネーズ	3.5g	56g
マスタード	6g	96g
酒	2g	32g
醤油	1g	16g
酢	0.5g	8g
片栗粉	2g	32g
油	1g	16g

作り方

準備 Aの調味料を混ぜ合わせておく  
鶏肉をAに30分程漬けておく

- ①漬け込んだ鶏肉に片栗粉→油の順に加えてよく混ぜる。
- ②ホテルパンにクッキングシートを敷き、皮を上にして鶏肉を並べる。
- ③予熱したスチコンで加熱する。  
【ホットエア/230°C/10分】

ワンポイント

- ・鶏むね肉を使用しても、マヨネーズの効果でしっとりやわらかい食感になります。
- ・皮を上にして並べると、焦げ目がきれいに仕上がります。

※16人分=1/1ホテルパン1枚分