



『鶏肉のハニーマスタード焼き』



●材料	分量（4人分）
鶏もも肉	400g（100g×4枚）
マスタード	15g（大さじ1）
トマトケチャップ	60g（大さじ3小1）
ウスターソース	30g（大さじ1小2）
はちみつ	10g（大さじ1/2）

●作り方

1. 調味料をすべて混ぜる。
2. 鶏もも肉を調味液に漬け込む。
（30分程度）
3. 予熱したオーブン（180℃）で20分焼き、中に火が通っていれば、できあがり♪

●学校給食献立例



- ・ワンローフパン
- ・マーガリン
- ・鶏肉のハニーマスタード焼き
- ・フレンチサラダ
- ・ジャーマンスープ
- ・牛乳



鶏もも肉を漬け込んで焼いた、とっても簡単でちょっとおしゃれな料理のできあがりです。

ぜひつくってみましょう。

