

鶏肉のハニーマスタード焼き



材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
鶏もも肉	1 切 (40 g)	4 切 (160 g)	① 鶏もも肉は、水分を軽くふき取る。フォークで数か所刺して味を染み込みやすくする。 ② 調味料を混ぜたものに、①の鶏肉をつけ込み、30 分以上おく。 ③ 230℃に余熱したオーブンで15分（目安）に焼く。
はちみつ	2. 7 g	10. 8 g	
粒入りマスタード	1. 2 g	4. 8 g	
濃口しょうゆ	2 g	8 g	
酒	2 g	8 g	