

お料理レシピ

むぎのたね

2023.12.11 No. 259

野のはな空のとぴ保育園

料理名 ハニーバターチキン

鶏肉をパリッと焼いて、ソースをあとがけにするのが美味しく食べるコツです。手羽元や手羽先を使うと特別感がでて、食卓が華やかになります。クリスマスにいかがでしょうか。

材料（4人分）

・鶏もも肉	400g	・塩	適宜	・コショウ	適宜
・酒	大さじ1	・にんにく	ひとかけ	・米粉	適宜
・油	適宜	*バター	大さじ1	*はちみつ	大さじ2

- ① 鶏もも肉は、食べやすい大きさに切る。
- ② にんにくはすりおろす。
- ③ ボールに①と塩・コショウ・酒・②を入れ下味をつけておく。（約30分おく）
- ④ ③に米粉をまぶし、油を敷いたフライパンで焼く。
- ⑤ （*）のバターとはちみつを合わせ、火にかけてバターを溶かしソースをつくる。
- ⑥ ④をお皿に盛り付けて、⑤のソースを掛けたら出来上がり。

