

| 料理名 | | 準備時間 | 調理時間 | 分量 |
|--|---|------|--|-------|
| おやどりのハニーマスタード | | 5分 | 10分 | 2~3人分 |
|  | 1 | | ササミ肉に片栗粉をつけてまぶす。 | |
| | 2 | | はちみつ・粒マスタード・酒・醤油をボウルに入れて混ぜ合わせる。 | |
| | 3 | | フライパンに油を敷き、ササミ肉を焼く。 肉を押さえながら焼くようにする。 | |
| | 4 | | ササミ肉の両面にしっかり焼き色がついたら、 工程2の調味料を入れて軽く火を通してからめる。 | |
| | 5 | | ササミ肉と調味料がからんだら火を止め、 器に盛り付けて完成。 | |
| | 6 | | | |
| | 7 | | | |
| 材料 親鶏肉ササミ… 4個 片栗粉… 適量 油… 適量 はちみつ… 大さじ2 粒マスタード… 大さじ2 酒… 大さじ1 醤油… 大さじ1 | | | | |
| 調理のポイント 1) 片栗粉はしっかりと肉にまぶす。 2) 肉は芯まで火が通るように抑えながら焼く。 | | | | |