

ハニージンジャーチキン



料理特徴

はちみつの甘さと生姜の風味の効いたチキステーキです。おいしいしょうゆの程よい醤油感もアクセントになっています。

材料 1 人分

材料名	使用量	材料名	使用量
鶏もも肉	1枚		
胡椒	少々		
小麦粉	小さじ1		
サラダ油	小さじ1		
<ハニージンジャーソース>			
おいしいしょうゆ	大さじ1		
はちみつ	大さじ2		
生姜(すりおろし)	小さじ2(10cm)		
酒	大さじ1		

作り方

- ①鶏もも肉は皮目にフォークを数か所刺して穴をあける。両面に胡椒をふりかけ、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を皮目からこんがり焼く。両面焼いたら弱火にして<ハニージンジャーソース>を加えてとろみがついたら火を止める。
- ③器に②を盛り付け出来上がり。