

チキンのハニージンジャーソース



材料 2 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		
<ジンジャーソース>			
おいしい塩加減	小さじ2		
はちみつ	大さじ1		
しょうが(すりおろし)	大さじ1		
白ワイン	大さじ2		
サラダ油	小さじ1		
ベビーリーフ	適量		

料理特徴

はちみつの甘さと生姜の風味の効いたチキンステーキです。『おいしい塩加減』の程よい醤油感もアクセントになっています。

作り方

- ①鶏もも肉は1/2カットし、皮目にフォークを数か所刺して穴をあける。胡椒少々をふって、小麦粉をまぶす。
- ②<ジンジャーソース>の材料を混ぜ合わせておく。
- ③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、②を加えて火を弱め、とろみがついたら火を止める。
- ④器にベビーリーフと食べやすいサイズにカットしたチキンを盛り付ける。