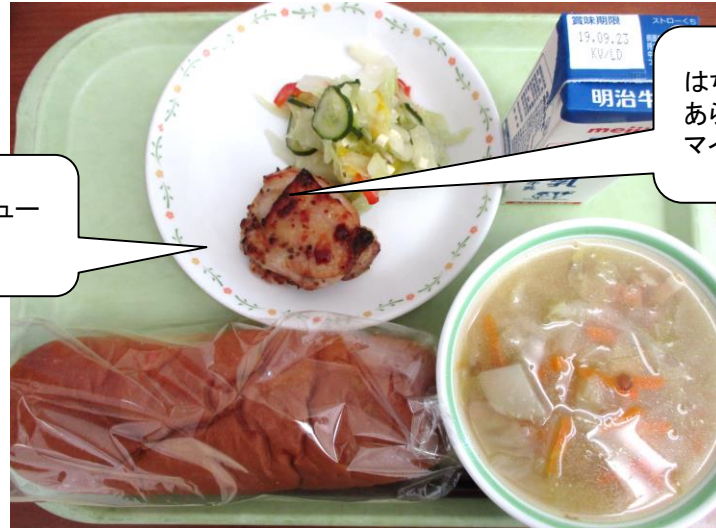


# 学校給食のおすすめレシピ<sup>®</sup>(令和元年度)

9月11日(水)の献立

キャロットパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き  
チーズ入りサラダ 豆と野菜のスープ



残食ゼロのメニュー  
でした！

はちみつ  
の甘みと  
あらびき  
マスタード  
のマイルド  
な辛さの  
組合せ  
です。

## 鶏肉のハニーマスタード焼き

### 《 材料 5人分 》

(材料) (正味重量) (めやす等)

とりもも切り身(※)	70g×5切	
塩	適宜	
こしょう	適宜	
白ワイン	10g	小さじ2
あらびきマスタード	15g	小さじ3
はちみつ	7g	小さじ1

※豚ロースでもおいしくできます。

### 《 作り方 》

- ① 鶏肉は、身の厚い部分は包丁で切り込みを入れ開いて厚さを均等にして、軽く塩・こしょうする。
- ② ①に白ワイン・あらびきマスタード・はちみつをからめる。
- ③ オーブンを180℃にあたためておく。
- ④ 天板にクッキングシートを敷き、②の鶏肉を並べる。  
(この時、鶏肉をやや押すようにしっかり広げておく。)
- ⑤ オーブンに入れ、180℃で13分焼く。  
さらにその後220℃に温度を上げて7分焼く。

オーブンの機種によっても時間・温度が変わります。  
また焦げやすいので、様子を見ながら温度と時間を調整してください。