



Recipe

はちみつ鶏の パリパリ照り焼き

はちみつの保水性で
鶏肉がやわらかく、
香りよくジューシーに。
はちみつの照り焼きタレは
コクがあり、自然な甘さで
お弁当にもぴったり。

材料

鶏もも肉	1枚(300g位)
下味	MYHONEY「イヌリンはちみつ」または「アカシアはちみつ」 小さじ1/2(約3g)
	しょうが(すりおろし) 小さじ1/2
	塩 1g
ごま油	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
	MYHONEY「イヌリンはちみつ」または「アカシアはちみつ」 大さじ1(20g)
タレ	しょうゆ 大さじ1

作り方

- 鶏肉は皮と反対側の厚みを均一になるように包丁で開き、1cm幅に軽く筋切りをする。ポリ袋に下味と共に入れ、袋の上からよくもみこむ。(時間がある時は冷蔵庫で一晩置く)
- フライパンにごま油を敷き、鶏肉の皮面に片栗粉をまぶし、皮面を下にしてフライ返しで押し付けながら皮をカリっとするまで弱中火で10分ほど焼く。(皮面を8割火を通すのがポイント)裏返して3分ほど弱火で焼いて火を通し、食べやすい大きさに切って皿に盛る。
- フライパンの余分な脂をキッチンペーパーで取り、タレの材料を加えてとろりとするまで煮詰め、②にかける。

Check!

- ※ はちみつは「からだに優しいイヌリンはちみつ」・「からだに優しいアカシアはちみつ」どちらでも作れるレシピです。
- ※ イヌリンはちみつは1日20g以内でお召し上がりください。
- ※ はちみつは1才未満のお子さまには与えないください。

はちみつ：しょうゆ=1：1で
簡単配合の
照り焼きタレが出来ます。