



10/5(火) 鶏とさつまいものハニーソルト

(材料)

鶏もも肉：1 枚

さつまいも：1 本

サラダ油：大さじ 2~3

めんつゆ：大さじ 1~2

はちみつ：大さじ 1

塩：適量

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② さつまいもも食べやすい大きさに切り、水にはなす。
- ③ フライパンに①、②、サラダ油、めんつゆ。はちみつを入れて火を点ける。
- ④ 蓋をして中火で 4~5 分程加熱し、返して更に 3 分程。
- ⑤ 蓋を取って水分を飛ばすように煮絡める。
- ⑥ 器に盛って、塩を振る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。