

# QUEEN'S RECIPE from Instagram



クリスマスパーティーに!  
絶品ハニーマスタードチキン!

## ハニーマスタード クリスマスチキン

材料(2人分)

骨付き鶏もも肉	2本	オリーブオイル	適量
パプリカ赤・黄	各1/2個	塩	適量
ブロッコリー	1/2房	こしょう	適量
かぼちゃ	1/8個	小麦粉	適量
小芋	4個	「白ワイン(または酒)大さじ3	
さつまいも	1/2本	しょうゆ	大さじ1・1/2
ローズマリー	適量	A 粒マスタード	大さじ1
		はちみつ	大さじ3

作り方(調理時間:約15分)

- 1 骨付き鶏もも肉は筋と余分な脂肪を取り除き、骨のまわりに包丁で切り目を入れ、フォーク等で全体に穴を開ける。
- 2 パプリカは星型で抜く。小房に分けたブロッコリーは塩茹でする(塩分量外)。かぼちゃ・小芋・さつまいもは食べやすい大きさに切り、耐熱皿に乗せてラップし、電子レンジ(600W)で3~4分加熱する。
- 3 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、②の野菜を焼き目がつくくらいに焼く。
- 4 ①に塩・こしょうをし、小麦粉を薄くまぶす。Aは混ぜ合わせておく。
- 5 ③のフライパンから野菜を取り出し、ペーパータオルで軽く拭き、取り出す。再度フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、④の肉を皮を下にして焼く。皮がカリカリになったら裏返して蓋をして、弱火で5分蒸し焼きにする。
- 6 蓋をとって、肉を裏返し、皮面を中火で1分ほど再度焼く。
- 7 一旦、肉を取り出し、フライパンの余分な脂をペーパータオルで拭き取り、Aを加える。1~2分煮立たせたら、肉を戻して全体にからめる。
- 8 ③と共に器に盛り、フライパンに残ったたれをかけ、②とローズマリーを添える。



〈レシピ使用商品〉  
ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD  
・エキストラバージンオリーブオイル  
・アルゼンチン産百花蜂蜜

