

メニュー名

ハニーガーリックチキン

学校名: 白鷺大学足利高等学校

氏名: Sさん

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
私からのメッセージ

クリスマスの日に関係者が喜ぶ料理を作りました。
甘く味付けしている為、食べやすく、彩りのいい料理を見て、笑顔になってくれると嬉しいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
●手羽(手羽元または手羽先)			
小麦粉	適量	①ジップロックに小麦粉、塩、こしょう、手羽を入れてまぶす。 ②油を中火にかけ、表面がきつね色になるまでしっかりと揚げる。	50
塩	大さじ1		
こしょう	適量		
手羽	10本		
油	適量		
●はちみつソース			
にんにく	適量	③にんにくをみじん切りにする。	50
はちみつ	大さじ2	④フライパンにはちみつ、しょうゆ、お酢、③を入れ混ぜ、軽く煮る。	
しょうゆ	大さじ2		
お酢	大さじ1		
●盛り付け			
万能ねぎ	適量	⑤揚げた手羽にソースをからませ、最後に上から刻んだ万能ねぎ、白ごまを振りかける。 ⑥トッピングにオレンジとキウイを輪切りにしたものを、ハニーガーリックチキンの横に添える。	1分
白ごま	適量		
オレンジ	1/2個		
キウイ	1/2個		

調理時間
1分
※調理時間は2名分を作る合計の調理時間