



「鶏むね肉の蜂蜜レモン照り焼き〜レモンゼリーを添えて〜」

「Teriyaki Chicken with Honey and Lemon and Lemon jelly」

材料：1人分

●鶏むね肉の蜂蜜レモン照り焼き

- 鶏むね肉 1枚 (約 350g) ●酒 大 1
- 片栗粉 大 1 ●はちみつ 大 3
- しょう油 大 2 ●みりん 大 2 ●レモン汁 大 1
- 油 ●レモン適量

●レモンゼリー

- 水 250ml ●砂糖 大 2 ●はちみつ 大 2
- レモン汁 1個分
- ゼラチン 5g ●水 大 3
- 飾り用レモンの輪切り適量

Ingredients: for 1 person

●Teriyaki chicken with honey and lemon

- 350g chicken breast ● 1 tbsp liquor
- 1 tbsp starch ● 3 tbsp honey
- 2 tbsp soy sauce
- 2 tbsp sweetened sake
- 1 tbsp lemon juice ● vegetable oil
- lemon(toppings)

- Lemon jelly ● 250ml water ● 2 tbsp sugar ● 2 tbsp honey
- juice of one lemon ● 5g powdered gelatin
- 3 tbsp water ● lemon(toppings)



作り方

●鶏むね肉の蜂蜜レモン照り焼き

- 1) 鶏胸肉は繊維に逆らってそぎ切りにし、酒、片栗粉を鶏肉全体に絡める。
- 2) フライパンに油を熱し、並べて両面を焼く。
- 3) 肉に焼き色が付いたら調味料を加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- 4) 調味料が少なくなってきたら蓋を開け、フライパンをゆすり、調味料を絡める。

●レモンゼリー

- 1) 粉ゼラチンを大さじ 3 の水に入れてふやかしておく。
- 2) 鍋に水と砂糖を入れて弱火で沸騰させない程度に加熱し、はちみつを入れて溶かし火を止める。
- 3) 1)のゼラチンを 2)に入れてしっかり溶かす。溶けたらレモン汁を入れて混ぜる。
- 4) 粗熱が取れたらカップに分けてレモンの輪切りを入れ、冷蔵庫で固める。

Instructions

●Teriyaki chicken with honey and lemon

- 1) Slice the chicken breast across the muscle. Coat the whole chicken with sake and starch.
- 2) Heat the oil in a frying pan and fry both sides.
- 3) Fry it until browned and add some spices. Put the lid on and steam the chicken.
- 4) The flavor of the soy sauce has soaked right. Shake the frying pan and mix the chicken with the spices well.

●Lemon jelly

- 1) Dip in water to powder gelatin.
- 2) Put water and sugar into a pan and heat it without boiling. Add honey to it.
- 3) Pour 1 into 2 and dissolve thoroughly. After dissolving, add the lemon juice and mix it.
- 4) Pour it into a pudding cup with lemon slices and chill in the refrigerator.

特産品

はちみつ

市内の花々からミツバチが集めたはちみつ。季節によって味が変わる。

Specialty product of Moriya

honey

collected by bees from flowers in Moriya. Flavors change with the seasons

おすすめポイント

守谷の特産物を美味しく食べてもらうためのメニューです。

Recommendation

Moriya's specialties can be deliciously eaten.