

## 野菜とすだちのオーブンチキン



### ▼材料（2人分）

- 鶏もも肉 …1枚
- 玉葱 …50g
- 人参 …50g
- 蓮根 …50g
- すだち …2個
- バター …10g
- トマトケチャップ …適量
- フライ衣（小麦粉、溶き卵、パン粉）…適量
- A：
  - ・蜂蜜 …大1
  - ・塩、こしょう …各適量

### ▼作り方

- ① すだちは1個の皮をみじん切りにし、汁は絞る。
- ② 玉葱、人参、蓮根はみじん切りにしてバターで炒め、Aと①を加える。
- ③ 鶏もも肉は塩、こしょう（分量外）し、皮を袋状に開いて②をはさむ。
- ④ フライ衣を付けて、余熱の入った200度のオーブンで約20分程焼き、トマトケチャップをかけて頂く。