

給食レシピ紹介

砂糖の甘さと違う、オレンジの風味が
感じられる、ごはんにも合う一品です。



料理名		鶏肉マーマレード焼き	
			
材料	4人分	作り方	
鶏もも肉	1枚	鶏肉を4等分に切る。	
食塩	少々	にんにく、しょうが、マーマレードと調味料を全部、混ぜ合わせる。	
胡椒	少々	合わせ調味料に鶏肉を漬ける。(30分くらい)	
醤油	大さじ1	鶏肉をフライパンで両面焼く。	
清酒	小さじ1		
マーマレード	大さじ1		
(おろし)にんにく	小さじ1		
(おろし)しょうが	小さじ1	◎お好みでマーマレードの量を調節してください。	