

鶏肉のマーマレード焼き

砂糖のかわりにマーマレードを使います！
甘辛くて大人も子どもも大好きな味です。

♪材料♪（4人分）

鶏肉	320g
マーマレードジャム	50g
こいくちしょうゆ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

♪作り方♪

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩こしょうをしておく。
- ② 鶏肉、マーマレードジャム、こいくちしょうゆを入れ、もみこむ。
- ③ 味が馴染んだら、熱したフライパンに油をしいて、中火～強火で皮面から焼き、焼き目がついたらひっくり返す。蓋をして弱火でじっくり中まで火を通す。

★給食ではオーブンで焼いています。

オーブンを使用することで、油を使わず焼くことができ、脂質をカットできます。

また、マーマレードジャム、こいくちしょうゆ、酒で煮ることで、マーマレード煮にもできます。