

～給食のレシピ紹介～

鶏肉のマーマレード焼き

材料	1人分	4人分
とりもも肉・から揚げ用	60 g	240 g
にんにく	0.1 g	0.4 g
しょうが	0.2 g	0.8 g
白ワイン	1 g	4 g(小さじ1弱)
マーマレード	6 g	24 g(大さじ1強)
濃口醤油	2 g	8 g(小さじ1と3分の1)

※材料は、家庭向けに給食とは一部変えています。
※オーブンシートは電熱線に触れると火災の原因になるので、気を付けてください。

【作り方】

- ①にんにく・しょうがはみじん切りにするかすりおろしておく。
- ②①のにんにく・しょうがと調味料にとり肉を30分以上漬け込む。
- ③オーブントースターの天板にオーブンシートをしき、鶏肉を並べて15～20分焼く。
または、フライパンに油をしいて皮目を下にしてふたをして焼き、裏返して再び焼く。

簡単にできるし、汁気も出ないので、お弁当にもおすすめです♪野菜を添えておいしくいただきましょう！