



マーマレードチキン

【材料】（約4人分）

・鶏もも肉	400g
・マーマレードジャム	35g
・醤油	15g
・酒	7g
・油	適量



【作り方】

- ① 鶏もも肉をひと口大に切る。
- ② マーマレードジャム・醤油・酒を混ぜて①の鶏肉を漬けこむ。
（30分程度）
- ③ 熱したフライパンに油をひき、②の鶏肉の皮を下にして焼く。
- ④ 皮に焼き目がついたら裏返し、蓋をして中心まで火が通ったら完成です。

※漬け込みは、チャック付き保存袋を利用すると手を汚さずにできます。
※オーブンで行う場合は180～200℃で15分ほど焼き、焼き足りない場合は3分～5分様子を見ながら焼いて下さい。
※下味を漬けた後、冷凍保存も可能です。

5月21日火曜日の給食に出ます。



2024年5月
名阪食品株式会社

