

給食レシピ紹介

とり肉のマーマレード焼き

～9月26日の献立から～

材料（4切分）

- | | |
|-------------------|----------|
| 鶏もも肉 | 60g 程度×4 |
| ●おろしにんにく | 2g |
| ●白ワイン
（料理酒でも可） | 小さじ1 |
| ●しょうゆ | 小さじ2 |
| ●みりん | 小さじ1 / 2 |
| ●マーマレードジャム | 10g |



作り方

- ①ビニール袋等に鶏肉と●の調味料を入れて、よく揉みこみ、20～30分ほどおいて味をなじませる。
- ②200℃に温めたオーブンで10～15分ほど焼く。
（フライパンで焼く場合は少量のサラダ油をしき、皮目から焼く。）

※マーマレードジャムにより、焼き上がりに照りができます。
マーマレードが苦手な子でも苦みを気にせず食べることができます。