

マーマレードの美味しさで食が進みます

鶏肉のマーマレード焼き

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

鶏もも肉	300g	
A	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	マーマレード	大さじ1
	片栗粉	大さじ1



【 作り方 】

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ①とAをもむように混ぜ合わせる。
※ ビニール袋で混ぜると後片付けが簡単です。
- ③ オーブンシートを敷いた天板に鶏肉を並べ 180℃のオーブンで 15～20 分焼く。又は、フライパンに油を熱し、鶏肉を焼き、焼き色がついたらフタをして弱火で蒸し焼きにする。