

給食レシピ ☆鶏肉のマーマレード焼☆

1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
鶏もも切り身	240g~300g	切り身1枚
マーマレード（ジャム）	40g	大さじ2
しょうゆ	10g	小さじ2
ぶどう酒 赤	2g	小さじ1/3
酒	少々	1g
塩	少々	



2 作り方

- ① 鶏もも肉を好みの大きさに切る。
- ② 全ての調味料をよく混ぜ合わせ、①を漬け込む。（30分程度）
- ③ フライパンに油をひき、ゆっくり肉に火をとおす。

3 一口メモ

柑橘の香りとジャムのほどよい甘さが口の中に広がります。

給食では、スチームコンベクションオーブンで焼いています。

ここでは、手軽に作れるようにフライパンを使いました。

また、漬け込みは、チャック付き保存袋などを利用すると、手を汚さずに作業できます。