



4月の献立の中から14日（水）に登場する、「鶏肉のマーマレード焼き」を紹介します。マーマレードの爽やかな甘さのたれで、ツヤ良く仕上がる一品です。是非ご家庭で作ってみてください。

【鶏肉のマーマレード焼き】

材料（4人分）

- ・鶏肉モモ切身（60g）・・・4切れ
- ・マーマレード・・・大さじ1
- ・こいくちしょうゆ・・・小さじ2
- ・料理酒・・・小さじ2
- ・サラダ油・・・小さじ1

豚肉でも美味しく
作ることができますよ☆

①

★作り方★

- ①①の調味料を混ぜ合わせる。
 - ②鶏肉の切身（一枚肉の場合は食べやすい大きさにカットする）を①で混ぜ合わせた調味液に入れ、冷蔵庫で30分程度漬ける。
 - ③フライパンにサラダ油を引き、温める。
 - ④中火で鶏肉を両面焼き、中まで火が通ったら完成。
- ※オーブンレンジで加熱する場合は、15分焼いてください。