

マーマレードチキン



【材料】 大人2人・子ども2人

| | | |
|---|--------|---------|
| | 鶏もも肉 | 300g |
| A | マーマレード | 大さじ2杯 |
| | しょうゆ | 小さじ2杯 |
| | みりん | 小さじ1/2杯 |
| | 調理酒 | 小さじ1/2杯 |
| | 生姜汁 | 小さじ1/2杯 |

【作り方】

- ①鶏もも肉は1個約50gの大きさに切る。
- ②Aの調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ③Aの合わせ調味料に鶏もも肉を30分程漬け込む。
- ④オーブンで20分焼く。

☆漬け込む時間がない時は鶏肉と調味料をポリ袋に入れてよく揉むと下味がつきやすくなります。

【栄養価】 子ども1人分

| | | | |
|-------|---------|----|------|
| エネルギー | 151kcal | 脂質 | 9.6g |
| タンパク質 | 8.9g | 塩分 | 0.5g |