

# 鶏肉のマーマレード焼き

(1人分)  
エネルギー 83kcal  
タンパク質 12.4g

(主材料)  
鶏肉 マーマレード  
(調理時間) 30分

マーマレードの甘さとさっぱりとした酸味がおいしい一品です。豚肉にも応用できます！

《材料・分量》 子ども6人分 (おとな 約4人分) \*分量は廃棄量を含みます。

鶏もも肉 300g  
にんにく 少々  
食塩 少々  
こしょう 少々

オレンジマーマレード 42g (大さじ2)  
※大きい皮があるようなら、粗めに刻んでおく  
醤油 18g (大さじ1)  
料理酒 12g (小さじ2・1/2)

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

## 【 作り方 】 \* ..... 子どものお手伝いできそうなところ



①食べやすい大きさに切った鶏もも肉に、すりおろしたにんにく・塩・こしょうを加えてもみこみ、下味をつける。



② マーマレード・醤油・酒を混ぜた調味液に①を漬けておく。(マーマレードは2/3程度を調味液用とは別に残しておく。)



③ ②の鶏肉を天板に並べ、肉の表面に②で残しておいたマーマレードを塗る。



④オーブンに入れ、肉の中心まで十分に火が通るまで焼く。(170℃、15分目安)

### ポイント

肉の表面にマーマレードを塗っているため、焼くときは焦げやすくなります。そのため、アルミホイルをかぶせて蒸し焼きにしてもよいです。



出来上がり!