

鶏肉のマーマレード焼き

材料（中学生4人分）			
材 料 名		使用量（目安）	使用量
鶏もも肉切身（80g程度）		4切れ	320g
①	白ワイン	小さじ2	11g
	マーマレード	大さじ2	43g
	しょうが（すりおろし）	小さじ1/3	1g
	しょうゆ	大さじ1と1/3	22g
	白こしょう	少々	0.1g
		備考（作り方など）	
		① ビニール袋に①の調味料と鶏肉を入れ、15分程度漬けておく。 ＊1時間以上おくと、よりしっかりと肉に味がしみ込みます。	
		② オーブンで焼き、焼き色がついたら完成。 （210℃で15～20分位）	

＊フライパンで焼いて作ることもできます。

〔油をひき、こんがりと焼き色がついたら裏返し、蓋をして、肉に火がしっかり通るまで蒸し焼きにしてください。（焼き時間は、様子を見て調整。）〕

