

# 鶏肉のマーマレード焼き



## ■ 説明

平成28年度学校給食料理教室より

## ■ 材料と分量

<1人分>

- ・鶏もも肉.....60g
- ・塩.....少々
- ・こしょう.....少々
- ・白ワイン.....3g
- ★オレンジマーマレード.....7.8g
- ★白ワイン.....3g
- ★濃口しょうゆ.....3g
- ・油.....0.5g

## ■ 手順

### 1. 下準備

- ①ビニール袋に鶏もも肉・塩・こしょう・白ワインを入れ、よくもみこんでおく。
- ②ボウルに★の材料をあわせておく。

### 2. 調理

- ①フライパンに油をひき、弱めの中火で皮目から入れ、ふたをして焼く。
- ②皮目に焦げ色が付いたら、裏返してよく焼き、★の材料を加え味をつけながら焼き上げ、皿に盛る。
- ③鶏肉を焼いた後のフライパンに残ったタレを煮詰めて肉にかける。