



鶏肉のマーマレード焼き

◎材料（大人2人分、子ども2人分）

鶏もも肉……………360g

マーマレード……大さじ3

しょうゆ……………大さじ1・小さじ1

みりん……………小さじ1

マーマレードと一緒に漬け込むことで、
ほんのりとオレンジの香りがします♪
甘みがあって子どもたちにも
大人気でした☆彡

◎作り方

①下ごしらえ

- ・鶏もも肉…一口サイズに切る。
- ・オーブンを200℃に予熱する。（フライパンで焼く場合はしなくてよい）

②ボウルに鶏もも肉・マーマレード・しょうゆ・みりんを加え、
約10分漬け込む。

③オーブンで約15分焼いて完成。

（フライパンで火が入るまで焼いても良い。）