



## 鶏肉のマーマレード焼き

◆エネルギー 103kcal、◆たんぱく質 14.3g



おうちに余ったジャムはありませんか？  
漬け込んで焼くだけで簡単にできるので、ぜひお子様と一緒に作ってみてください♪

### 材料(4人分)

・鶏もも肉(切身)	300g(4切れ)
・食塩(下味)	少々
・白こしょう(下味)	少々
・にんにく(みじん切り)	1/2かけ
・マーマレードジャム	大さじ1と1/2
・しょうゆ	大さじ1
・白ワイン	小さじ1

### 作り方

- ① 鶏肉に食塩・白こしょうで下味をつける。
- ② にんにく～白ワインの食材を混ぜ合わせ、タレをつくる。
- ③ ①を②に漬け込む。(30分ほど)
- ④ フライパンに油をひいて、③をタレごと入れてこげないように両面焼く。

\*火を使わずに鉄板に並べて、  
オーブンで焼いてもOK!