

● 鶏肉のマーマレード焼き

栄養成分 1人分

エネルギー	279kcal
たんぱく質	18.1g
カルシウム	15mg
食塩相当量	1.2g



材料 4人分

鶏もも肉 小2枚(400g)

【漬けだれ】

マーマレード 60g

しょうゆ 大さじ1と1/3

白ワイン 大さじ1と1/3

塩 少々

こしょう 少々

グリーンアスパラガス 4本

しめじ 1/2パック

パプリカ(赤) 1/4個

サラダ油 適量

作り方

- 1 鶏肉は1人分が100gになるように切り分け、余分な脂肪や筋を除きます。ボウルに【漬けだれ】の材料を入れてよく混ぜ、鶏肉を加えてもみ込み、30分以上おきます。
- 2 アスパラガスはかたい部分を切り落として長さを半分に切り、しめじは石づきを除いて小房に分けます。パプリカは1cm幅に切ります。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、②を焼いて火を通し、皿に盛ります。
- 4 フライパンをキッチンペーパーでさっとふいてから、再びサラダ油を熱し、中火で①を焼きます(漬けだれは残しておきます)。まわりの色が変わってきたら、残した漬けだれに水1/2カップを混ぜた物に加え、蓋をして蒸し焼きにします。
- 5 水分が蒸発してたれがとろっとしてきたら、鶏肉をバットなどにとり出します。粗熱が取れたら食べやすく切り、③の皿に盛りつけます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

学校給食で何十年も作られている、定番中の定番おかず。お父さんお母さんには懐かしく、子どもたちにとっては給食で出てくるうれしいメニューの一つなので、ご家庭の料理レパートリーにもぜひ加えてみてください。とても簡単なレシピです。なお、鶏肉は脂肪が多いもも肉を使うとジューシーに仕上がります。余分な脂肪や筋は除いて、子どもにも食べやすい一皿にしましょう。