

保育所の給食レシピ 『鶏肉のマーマレード焼き』



《材料(幼児1人分)》

・鶏もも肉	60gカット	1枚
・しょう油		2g
・酒		1g
・マーマレードジャム		3g
・塩		少々
・油		適宜

《作り方》

1. 包丁の先で適当に鶏肉に切りこみを入れる。(味を浸み込みやすいようにするため)
 2. しょう油、酒、マーマレード、塩を混ぜて1の鶏肉を漬け込む。
 3. フライパンを熱し、油を少し加え中火で2の鶏肉の皮目から焼き、蓋をする。
 4. 3の表面の色が変わって、皮目においしそうな焼き目がついたら裏返し、さらに蓋をして中心まで火を通す。
 5. 4が焼けたら食べやすい大きさに切る。
- *オーブンで焼く場合は、240℃で15～20分焼く

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	130Kcal
・たんぱく質	9.9g
・脂質	8.4g

