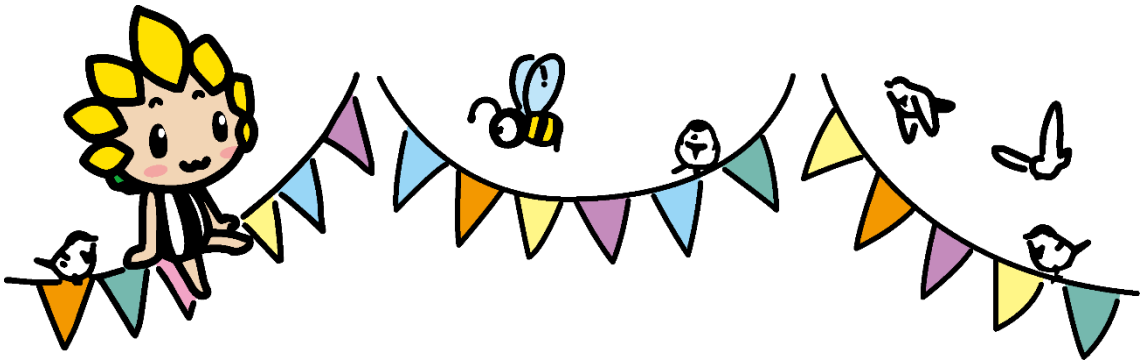

さっぱりチキン

鶏肉のマーマレード焼き

［材料（幼児２人・大人２人分)］

- 鶏もも肉　300ｇ
- にんにく　1.5ｇ

【調味料】

- マーマレードジャム　70g
- 酒　15ｇ　（大さじ１）
- 醤油　15ｇ　（大さじ１弱）

［作り方］

①にんにくはすりおろしておく。
②にんにくと調味料を混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。（３０分位）
③オーブンで焼く。
（竹串を刺して、中まで充分に火が通っているか確認する）

※フライパンで焼く場合は少量の油をしいてから焼いてください。