

40分

漬け込み時間含む



鶏肉のマーマレード焼き

柑橘の爽やかな風味で、ご飯にもパンにも合います！



袋に入れて漬け込めば手も汚れず簡単です♪
お子さんにもみもみしてもらって一緒に作ってみてくださいね！

材料

作りやすい分量

鶏もも肉	1枚(約300g)
マーマレードジャム	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
料理酒	大さじ1

作り方

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ② マーマレードジャム、しょうゆ、料理酒を①と合わせてよく揉み、冷蔵庫で30分漬け込む。
- ③ 熱したフライパンに少量の油(分量外)をしき、中火で皮目から焼いていく。こんがり焼けたらひっくり返し、蓋をして火が通るまで蒸し焼きにする。

※オーブンで焼く場合は200℃で15~20分程度
焼いている間に他の料理ができますよ！

