



鶏肉のオレンジ焼き

<材料・・・おとな4人分>

鶏もも肉・・・・・・・・・・60g 4切
 塩・・・・・・・・・・少々
 こしょう・・・・・・・・・・少々
 A { しょうゆ・・・・・・・・ 小さじ2と1/2
 赤ワイン・・・・・・・・ 小さじ2
 砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ2
 マーマレード・・・・・・・・ 30g
 サラダ油・・・・・・・・ 大さじ1/2

<作り方>

- ① 鶏肉をうすく開き、塩・こしょうで下味を付ける。
- ② Aを混ぜ合わせ、鶏肉を30分漬けておく。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、焼く。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	120 kcal
たんぱく質	11.7 g
脂質	4.5 g
塩分	0.7 g

漬けて焼くだけの簡単メニュー。冷めてもおいしいのでお弁当のおかずにもピッタリです。

