

鶏肉のマーマレードソースかけ

（材 料）4人分

鶏もも肉	……	50g×4切
にんにく	………	少々
しょうが	………	少々
白ワイン	………	小さじ1
A	マーマレード	…… 小さじ4
	しょうゆ	……… 小さじ2
	みりん	……… 小さじ1

《作り方》

- ① にんにく、しょうがをすりおろす。
- ② 鶏肉に①と白ワインで下味をつけておく。
- ③ Aを合わせておく。
- ④ ②を天板に並べ、③のたれをかける。
- ⑤ オーブンで約220℃、約15～20分焼く。

フライパンで作る場合は、
たれを加えて一緒に煮込むと
よいでしょう。



もりもりたべるくん