



かんたん おいしい

アッピーレシピ



鶏肉のママレード焼き

材料(2人分)



鶏もも肉 (から揚げ用)・・・150g

A

しょうゆ	・・・	小さじ1
酒	・・・	小さじ1
ママレード	・・・	小さじ1

サラダ油・・・小さじ1/2

*ビニール袋・・・1枚

【調理レベル】☆☆☆

1人分のエネルギー 171キロカロリー

食塩相当量 0.5g

【作り方】

- ① ビニール袋に鶏肉・Aを入れて、もみこみ10分以上漬ける。



- ② 中火にフライパンを掛けて油を引き、②の肉の皮目を下にして並べる。
皮目にこんがりと焼き色がついたら、肉をかえしてフタをして弱火にし、火がとおるまで焼く。



- * アルミカップに入れてオーブントースターで焼くと、そのままお弁当に入れられて便利です。



魚にも肉にも合う
タレですよ。
合わせる副菜は味
を薄めにするのが
ポイント

