

若鶏のマーマレード焼き



【栄養価（1人分）】

エネルギー：181 kcal

たんぱく質：12.9 g

脂 質：10.5 g

炭水化物：5.2 g

食塩相当量：0.8 g

【材料（中学生2人分）】

若鶏もも肉	70 g × 2切れ
A 〔にんにく	小さじ 1/2 (3 g)
酒	小さじ 1/2 (3 g)
しょうゆ	大さじ 1/2 (9 g)
マーマレード	大さじ 3/4 (16 g)

【下準備】

OA を合わせておく

【作り方】

- ① 鶏肉に A で下味をつける。
- ② フライパンまたはオーブンで焦げ目がつくくらいまで焼く。

給食では、一切れ幼稚園50 g、小学生60 g、中学生70 gで提供しています。

下味の時間をしっかり確保しましょう。

調理場では190℃、15分を目安にオーブンで焼きます。

表面に色がつきやすいので、中身がしっかりと火が通っているか確認しましょう。