



若鶏のマーマレード焼き



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：181kcal
たんぱく質：12.9g
脂 質：10.5g
炭水化物：5.2g
食塩相当量：0.8g

【材料（中学生2人分）】

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

【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50g、小学生60g、中学生70g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。