

☆鶏肉のマーマレード煮

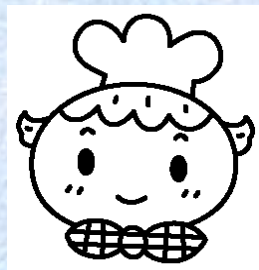


【材料】大人2人分、こども1人

A	・ 油	適量
	・ 玉葱	1/4個
	・ 鶏肉(唐揚げ用)	8切れ
A	・ マーマレード	大さじ2
	・ 酒	大さじ1
	・ 醤油	大さじ1弱
	・ にんにく	少々
	・ 水	1/4カップ
A	・ 片栗粉	小さじ1
	・ 水	小さじ2

【作り方】

- ① 玉葱はうす切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、玉葱を炒める。
- ③ Aの調味料と水を入れ、煮たてて鶏肉を入れ、落としぶたをして煮る。
- ④ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。



- ・ **ご飯がすすむ**一品です。
- ・ **マーマレード**を加えると、、、肉の食感を良くする他、きれいな照りを出す効果があります。
- ・ 保育園でも子供たちに**大人気**です♪

献立例

鶏肉のマーマレード煮は<主菜>なので
ご飯またはパン、サラダ、スープを組合せて！