

鶏肉の照り焼き&マーマレード焼き

鶏肉の照り焼き

<材料> 4人分

鶏もも肉	320 g	
砂糖	16 g	(大さじ1と2/3)
こいくちしょうゆ	21 g	(大さじ1強)
みりん	5 g	(小さじ1)
サラダ油	2 g	

<作り方>

- ① 鶏肉はひと口大に切り、材料を全て混ぜ合わせて冷蔵庫で30分おく。
- ② フライパンで中に火が通るまで焼く。



鶏肉のマーマレード焼き

<材料> 4人分

鶏もも肉	320 g	
マーマレード	30 g	
白ワイン	5 g	(小さじ1)
うすくちしょうゆ	11 g	(小さじ2)
しょうが	1.5 g	
にんにく	1.5 g	



<作り方>

- ① 鶏肉はひと口大に切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ② 材料を全て混ぜ合わせて冷蔵庫で30分おく。
- ③ フライパンで中に火が通るまで焼く。

※ 白ワインがない場合は、料理酒で代用しましょう。

※ にんにく・しょうがはチューブのものでも代用できます。

生のお肉を触った後はせっけんを使ってしっかりきれいに
手を洗いましょう！
ジップロックなどに入れて冷凍で作り置きもできます。
食べたい時に解凍して焼くだけなので便利です。

