

照焼チキンのオレンジ風味

<材料 (2人分)>

| | | |
|---|---------|--------|
| ・ | 鶏もも肉 | 120g |
| ・ | サラダ油 | 小さじ1 |
| ★ | マーマレード | 大さじ1/2 |
| ★ | 薄口しょうゆ | 小さじ1 |
| ★ | 料理酒 | 小さじ1 |
| ★ | こしょう | 少々 |
| ★ | おろしにんにく | 0.5g |



.....

<作り方>

- ①フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮目から焼く。
- ②皮目に焼き色がついたらひっくり返し、裏面も焼く。
- ③混ぜ合わせた★を入れ、煮詰めて鶏肉に絡ませる。
食べやすい大きさに切って完成。

マーマレードの爽やかな風味が
鶏肉とよく合って、美味しく食
べられます。



<栄養成分 (1人分)>

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 149kcal |
| たんぱく質 | 10.2g |
| 脂質 | 10.5g |
| 炭水化物 | 3.4g |
| 塩分 | 0.7g |