



鶏肉のマーマレード焼き

□ 材料 約 4人前

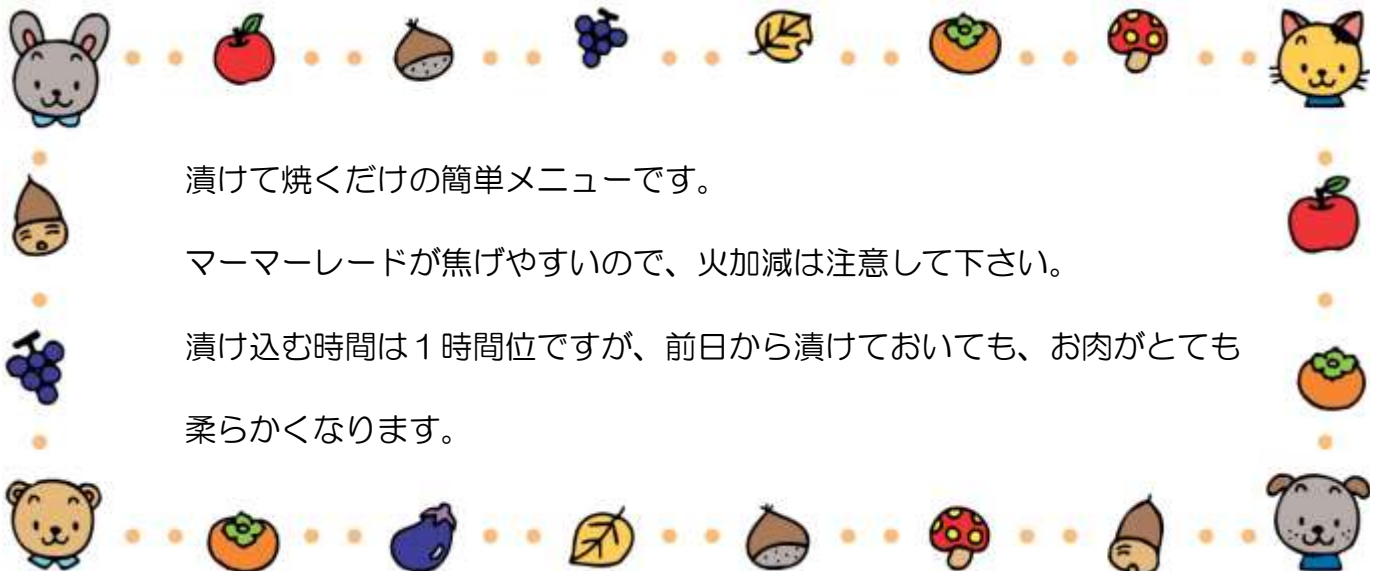
鶏モモ（70g）4切

※ オレンジ
マーマレード 大さじ2
醤油 大さじ1
酒 小さじ1



□ 作り方

- 【1】 ボールに※の調味料を合わせ鶏肉を漬け込む。
- 【2】 フライパンに油を敷き鶏肉を漬け汁ごと焼く。
- 【3】 鶏肉に火が通ったら、弱火にして水分がなくなり照りが出たら出来上がりです。



漬けて焼くだけの簡単メニューです。

マーマレードが焦げやすいので、火加減は注意して下さい。

漬け込む時間は1時間位ですが、前日から漬けておいても、お肉がとても柔らかくなります。