

鶏肉のマーマレード煮

2020年度作成



栄養価 (1人分)	
エネルギー	225 kcal
たんぱく質	22.0 g
塩分	1.4 g

材料 (2人分)

- ・鶏もも肉 1枚
- A { しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ2
- マーマレード 大さじ2
- ・ブロッコリー 6房
- ・ミニトマト 4個

作り方

- ① ブロッコリー、にんじんは電子レンジで600w 2分加熱する。
- ② ポリ袋にA、一口大に切った鶏肉を入れ10分ほど漬ける。
- ③ 耐熱ボウルに②を入れ、ラップなしで電子レンジで600w 3分加熱する。
- ④ 鶏肉を裏返してさらに600w 3～5分加熱し、汁気をとばす。
- ⑤ ①、ミニトマトを添える。

コツ・ポイント

- ・マーマレードの代わりに砂糖やはちみつを使うと「鶏肉のしょうゆ煮」になります。
- ・Aにお酢(大さじ1)を加えると「お酢煮」になります。
- ・フライパンで調理する時は、水少々を足して煮詰めてください。



公益社団法人石川県栄養士会 いしかわ栄養ケア・ステーション
〒921-8105 金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階
TEL : 076-259-5061 <http://www.ishikawa-eiyoushi.com>