



ジャムを料理で使い切り！



☆鶏肉のマーマレード煮



【材料】大人2人分、子ども1人分

【作り方】

油	適宜	
玉葱	中1/4個	
鶏肉	1切約30g 8切れ	
A	マーマレードジャム	大さじ2
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1弱
	にんにく	少々
	水	1/4カップ
片栗粉	小さじ1	

- ①玉葱は薄切り、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。
- ③Aを入れて煮立て、鶏肉を加える。
- ④落とし蓋をして、しっかり火が通るまで中火で煮る。
- ⑤最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。



冷蔵庫に余ったマーマレードジャムで作れます。唐揚げ用にカットされたお肉を使うとお手軽です♪
マーマレードジャムで煮込むとお肉がやわらかくなり、照りと風味がつけます。甘じょっぱいたれで、ごはんも進みます。
給食で大人気のメニューです！

令和5年11月号

