

鶏肉のマーマレード焼き

【材 料】

鶏もも肉	300g
しょうが	小さじ1
にんにく	小さじ1
玉葱	15g
しょうゆ	大さじ2強
マーマレード	60g
日本酒	
(あれば赤ワイン)	小さじ2弱
油	適量

A

【つくりかた】

- ① 厚手のビニール袋にAの調味料を入れ、混ぜ合わせておく(漬けダレ)
- ② もも肉は6切れくらいに切っておく。
- ③ ①の漬けダレに肉をいれて軽くもみ、そのまま1～2時間くらい冷蔵庫で漬けこむ。
- ④ フライパンで油を温め、両面きつね色になるまで焼き上げる。
※オーブンの場合、200℃10分くらい

