

【学校給食レシピ紹介】

令和4年4月掲載

レシピ名	若どりのマーマレード焼き
エネルギー(1人分)	112kcal
材料 (4人分)	とり肉(もも肉・50gカット)・・・4切れ 白ワイン・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1 塩・・・・・・・・・・・・・・・・少々 こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・少々 マーマレード・・・・・・・・・・大さじ1 しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1 サラダ油・・・・・・・・・・適量
作り方	① とり肉に白ワインと塩、こしょうを加えて、しばらく漬けておく。 ② オープンの予熱をする。 ③ マーマレードとしょうゆを混ぜ、とり肉にからませる。 ④ 鉄板にサラダ油をしき、とり肉の皮を上にして並べ、こんがり焼き、中まで火が通ったのを確認して取り出す。 ⑤ ※給食では170℃のオーブンで20分程度、蒸し焼きにしています。オーブンによって温度と時間を調整してください。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイントなど)	オーブンを使わずフライパンで焼いて仕上げることもできます。マーマレードのように下味に糖分が入ると焦げやすいので、注意してください。 給食では、マーマレード焼きの他に、とり肉を使ったレシピがあります。粒マスタードとマヨネーズで作る「粒マスタード焼き」、粉末のアーモンドで作る「アーモンド焼き」など、いろいろな味付けにアレンジしてもおいしく食べられます。朝食やお弁当のおかずにもぴったりです。

