

◎ 鶏肉のマーマレード焼き

<材料>

鶏もも肉	500g
マーマレード	30g
濃口醤油	小さじ4
酒	小さじ4
ごま油	小さじ4
サラダ油	小さじ4

(作り方)

- ① 鶏肉を「☆」に漬け込む。
(1時間以上漬けるとよく味が染みます。)
- ② 鉄板にクッキングシートを敷き、220℃に温めたオーブンで①を焼く。
- ③ 中まで火を通し、食べやすい大きさに切る。

* 鶏肉の厚さによって味の染み方が変わるので、厚い場合は薄く開くか、漬けダレの分量を増やしてください。

◎ ワンポイント

豚肉や白身の魚でもおいしいですよ。