

鶏のマーマレード焼き



エネルギー	182kcal
たんぱく質	10.0g
脂質	9.5g
塩分	0.8g

食欲低下した夏場に、果物の酸味と甘みにて食欲が改善し、付け合わせのβ-カロチンにてがん予防や免疫力UPとなります。

鶏肉の皮を除くことでカロリー・脂肪のダウンにつながり生活習慣病予防・ダイエット効果も期待できます。

〈材料〉 1人分量

鶏もも肉（皮つき）	60 g
塩	0.3 g
コショウ	少々
薄口しょうゆ	3cc
マーマレードジャム	8 g
A ワイン	2cc
玉ねぎ	5 g
おろししょうが	0.5 g
油	1cc

付け合わせ

人参	20 g
砂糖	1.5 g
南瓜	30 g
塩	0.2 g
パセリ	少々

〈作り方〉

- ①鶏肉に塩・コショウをまぶす。
- ②Aの調味液を作り①を漬ける（10分程度）。
- ③油をひき、オーブンで焼く（160度 20分）。
- ④人参は砂糖で甘くする。
南瓜は塩ゆでし、食べやすい大きさに切った鶏肉に人参とそえ、パセリを飾る。