



鶏肉のマーマレード煮

材料（4人分）

	鶏もも肉	320g
A	マーマレード	大さじ2強
	しょうゆ	大さじ2弱
	酒	大さじ2

小ねぎ

【添え野菜】

レタス、ミニトマトなど

1人分

エネルギー：180kcal

塩分：1.8g

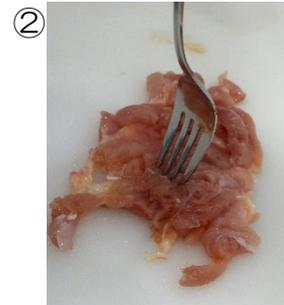
野菜量：0g

※添え野菜は含まない



作り方

- ① 小ねぎは小口切りにし、レタスは適当な大きさにちぎる。
ミニトマトは半分に切る。
- ② 鶏肉は1枚を4等分にし、厚いところは開いて厚さを均等にする。
皮が縮まないようにするため、フォークで軽くつついておく。
- ③ フライパンに鶏肉の皮を下にして置き、焦げ目がつくまで焼く。
- ④ 鶏皮から出た余分な油をふき取り、裏側に返し火を通す。
- ⑤ Aを入れ、弱火でじっくり絡める。
- ⑦ 食べやすい大きさに切り、器に盛る。





夏野菜と鶏むね肉の レンジ蒸し

1人分
エネルギー：200kcal
塩分：0.4g
野菜量：150g

材料（2人分）

鶏むね肉	1枚（200g）	
なす	1本（80g）	
ズッキーニ	1/2本（70g）	
かぼちゃ	5cm幅位（100g）	
ミニトマト	5個（50g）	
A	酒	大さじ1
	片栗粉	大さじ1/2
	塩	少々
	こしょう	少々
ピザ用チーズ	30g	
ぽん酢	適量	
パセリ	適量	

作り方

- ① 鶏肉の皮をとり
繊維にそって薄いそぎ切りにして、Aをもみこむ。
- ② ナス、ズッキーニ、かぼちゃは
5mm厚に斜め薄切りにし、
ミニトマトは半分に切る。
- ③ 鶏肉、なす、ズッキーニ、かぼちゃを
順番に耐熱皿に並べる。
その上にミニトマトとチーズをのせる。
- ④ ラップをふわりとかけて
レンジ（600W）で7～8分加熱する。
- ⑤ ぽん酢をかけパセリをちらす。

③

