

鶏肉のマーマレード煮

鶏肉をさっぱりといただけるお弁当にもぴったりの1品です



材料(4人分)

鶏もも肉	……	2枚
オリーブオイル	……	大さじ 1
マーマレード	……	大さじ 3
酒	……	大さじ 1
塩	……	小さじ 1/2
こしょう	……	少々

作り方

- 1 鶏もも肉は、一口大に切り、塩、こしょうをふる。
- 2 ボウルにマーマレード、しょうゆ、酒を入れてよく混ぜておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルをを熱し、1 の鶏肉を両面に焼き色がつくまで炒める。
- 4 2 のたれを加え、煮絡めてできあがり。