



鶏肉のマーマレードソースがらめ



材料（4～5人分）

—食材—	—分量—
鶏もも肉	2枚（約600g）
下味	塩 小さじ1/2
	こしょう 少々
	料理酒 大さじ1
小麦粉	50g
片栗粉	50g
揚げ油	適量
タレ	マーマレード 90g
	薄口しょうゆ 大さじ2と1/2
	料理酒 大さじ2
	水 大さじ2

作り方

①鶏肉を2cmくらいの角切りにする。塩・こしょう・料理酒を混ぜてから、切った鶏肉に軽くもみこむ。塩とこしょうが混ざった物を使う時は、それを小さじ1/2使ってください。

②小麦粉と片栗粉を肉が入るくらいの大さめのビニール袋に入れて混ぜ、鶏肉も入れて粉をまぶし、160～180℃の油で揚げる。（約4～5分くらい）

③鍋かフライパンにタレの調味料を入れてひと煮立ちさせて、器にとっておく。

④③の鍋に揚げた鶏肉を入れて、とっておいたタレをまわしかけ、からめたらできあがり。

懐かしい給食の味としてレシピのご希望がありましたので、載せました。

マーマレードの甘さによって、味が変わりますので調節してください。タレはあまり甘くありませんが、鶏肉とからめるとなじんでよくなると思います。ぜひ、作ってみてください。

レシピのご希望がある方は給食センター（72-7785）までご連絡ください。

