

## おいしい学校給食

人気メニューのご紹介

### マーマレードチキン

■ 材料（4人分）

鶏むね肉	50gを4枚
------	--------

★A

マーマレード	大さじ1
白ワイン	小さじ2
薄口醤油	小さじ1
オリーブ油	小1/2
塩・こしょう	少々
ローズマリー	少々

■ 作り方

- ① Aの調味料を混ぜ合わせ、それに鶏肉を漬け込む。
- ② フライパンで焼く  
 ☆ 輪切りにしたオレンジと一緒に漬け込み、軽く焼いて、鶏肉に添えても美味しいですよ。

※ 学校給食調理コンクール入賞メニューです。  
 ジャムは、パンにぬったり、お菓子作りに使われるだけでなく、  
 料理に使うと肉がやわらかくなったり魚の臭みを消し、照りと風味付けの効果もあります。

