

平成 27 年度

二葉くすのき保育園 レシピ通信4月号

毎年子どもたちに人気があるメニューをご紹介します！

鶏のマーマレード焼き

鶏もも肉・・・1枚 (250g～300g)

A { マーマレードジャム・・・大さじ3 (60g)
酒・・・大さじ1 (15g)
しょうゆ・・・大さじ1強 (20g)
にんにく・・・小さじ1/2 (2g)

1. 鶏肉は適当な大きさに切る
 2. Aの調味液を混ぜ合わせる
 3. 2に1の鶏肉を入れて調味液をなじませるように揉み、15分くらい漬けておく
 4. 180℃～200℃に温めたオーブンで15分くらい焼き、焼き色が付いたら完成！
- ※ フライパンで蓋をして、両面をじっくり焼いても出来ます。

ふわふわ団子のマーマレード煮 (乳児1人分)

鶏ひき肉・・・30g

じゃがいも・・・30g

A { マーマレードジャム・・・小さじ1弱 (6g)
しょうゆ・・・2g
だし・・・適量 (団子が隠れる程度)
水溶き片栗粉

1. じゃが芋をすりおろし、ざっと水をきる
2. ビニール袋に鶏ひき肉と1を入れよく混ぜる
3. 鍋にAを煮立たせ、その中に、スプーンを使って、2を団子状に落とし入れる
4. 火を弱め、コトコトと煮込み、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける

