

作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

鶏肉のオレンジママレードソース



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなきちさん

【材料】子ども6人分

- ・鶏もも肉（40g）…6枚
- ・塩（下味）……………少々
- ・醤油……………小さじ1強
- ・ママレード……………18g
- ・水……………大さじ1強
- ・片栗粉……………小さじ1/3

ママレード
ソース

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 60kcal
- ・たんぱく質 8.9g
- ・脂質 1.9g
- ・食塩相当量 0.3g

【作り方】

- ① 鶏肉に塩をふって下味をつけておく。
- ② 200℃で予熱したオーブンに①を入れ、中心まで火が通るよう15～20分ほど様子を見ながら焼く。
- ③ 鍋にママレードソースの材料を入れ、焦げないように混ぜながら加熱する。沸騰したら片栗粉（同量の水で溶いておく）を入れて混ぜながらとろみがつくまで煮る。

※多めに作ったほうが焦げ付きにくいです

- ④ 鶏肉が焼けたら③のママレードソースをかけてできあがり。

ママレードを使った甘辛いソースが
チキンとよく合い、ごはんが
すすみます♪
甘みのある味付けで子どもたちに
人気です。

