



米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★マーマレードチキン★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
鶏肉もも皮付	240	60g4切れ
しょうゆ	10	大さじ1/2
たまりしょうゆ	5	小さじ1
白ワイン	A	5 小さじ1
おろしにんにく	0.4	小さじ1/2
砂糖	8	大さじ1/2
マーマレード	20	大さじ1/2
レモン果汁	B	2 大さじ1/2
しょうゆ	5	小さじ1
白ワイン	5	小さじ1
水	15	大さじ1

【作り方】

- ① 鶏肉をAの調味料に漬けてしばらくおき、下味をつける。
- ② オーブンを180℃に予熱しておく。
- ③ ①の鶏肉の皮目を上にして並べ、10～15分程度焼く。
- ④ 小鍋にBの調味料を入れてひと煮立ちさせ、③の鶏肉にかける。

※焼き時間や温度はご家庭のオーブンで調節してください。
※フライパンで作ることもできます。



マーマレードは、酸味と独特な苦みがあり、パンにつけるだけでなく、料理にもおすすめです。柑橘類の爽やかな香りが、鶏肉の味をさっぱりさせくれます。

