



免疫力 UP! 手間なし簡単!!!

ガーリックライス&鶏肉のママレード焼き

【ガーリックライス】 4人分

＜材料＞

米 2合

★玉ねぎ 中1個 みじん切り

★にんにく 2片 みじん切り

★薄口しょうゆ 大さじ2

★鶏ガラスープの素 小さじ2

★塩・こしょう 少々

乾燥パセリ 適量

＜作り方＞

洗米し、分量の水に浸水したお米に★印の材料を入れ、炊飯器で炊く。

炊きあがったら乾燥パセリをまぶす。

【鶏肉のママレード焼き】 4人分

＜材料＞ 鶏モモ肉 400g～500g 肉の厚さを均等にし4つに切る。

★にんにくのすりおろし 大さじ1 ★ママレードジャム大さじ5

★しょうゆ 大さじ3 ★塩コショウ 少々

＜作り方＞ ポリ袋にお肉★印を全て入れ冷蔵庫で30分～40分漬ける。
フライパンに薄く油を敷き両面焼く。

※甘いたれのため焦げやすいので
注意して下さい。

