保育所のおすすめメニュー

鶏のマーマレード煮

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
鶏もも肉	１８０ｇ	**①調味料を合わせます。** ボウル等に、酒、マーマレード、しょうゆ、水を合わせて混ぜておきます。 **②肉を焼き、調味液を加えます。** フライパンや鉄板に油をしき、鶏肉の表面に焼き目をつけて焼き、１の調味液を加え煮込みます。 うずら卵水煮も加えます。 ゆでたさやいんげんと、トマトを添えます。
うずら卵水煮	６個（６０ｇ）	
酒	小さじ2（９ｇ）	
マーマレード	大さじ2 （４０ｇ）	
しょうゆ	大さじ1/2 （９ｇ）	
水	３５ｃｃ	
焼き油	小さじ1と1/2 （６ｇ）	
ミニトマト	３玉	
さやいんげん（冷凍）	４～５本 （４５ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー224ｋcal・たんぱく質 12.8ｇ・脂質 13.4ｇ・塩分 0.7ｇ）

【マーマレードを使ったメニュー紹介（その２）～鶏のマーマレード煮】

子育て支援課です。

２０１９月5月１２日（日）～１９日（日）に八幡浜市で開催される「ダルメイン世界マーマレードアワード＆フェスティバル日本大会」

４月１４日（日）にマーマレード出品の応募が締め切られましたが、1600 瓶を超えるマーマレードが届いているようです。これから審査や関連イベントが始まります。とても楽しみですね。

今回は、白浜保育所から、マーマレードを使ったメニュー（その２）「鶏のマーマレード煮」を紹介します。

マーマレードはお菓子に使われることが多いですが、しょうゆと相性がいいので、お料理にも調味料として使えます。この「鶏のマーマレード煮」は保育所給食の人気メニューでもあるんですよ。きれいなオレンジの皮も美味しそうで、食欲をそそりますね。まだまだ、保育所給食に登場した「マーマレードを使ったメニュー」を紹介していきますのでお楽しみに！