保育所のおすすめメニュー

鶏肉のマーマレード焼き

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
鶏肉もも肉	１５０ｇ	**①鶏肉を焼きます。** 温めたフライパンなどに油を敷き、鶏肉に焼き目をつけます。料理酒を加え、蓋をして鶏肉の中まで火が通るように蒸し焼きする。 **②マーマレードソースをからめます。** ①のフライパンの中に、マーマレード・しょうゆ・水を加え、からめます。 **③つけあわせを盛り付けます。** 湯がいたさやいんげんと、ミニトマトを添えてできあがり！
焼き油	小さじ1と 1/2 （６ｇ）	
料理酒	軽く小さじ1 （4cc）	
マーマレード	大さじ1と 1/2 （３６ｇ）	
しょうゆ	小さじ1と 1/2 （９ｇ）	
水	９０cc	
☆つけあわせ☆		
さやいんげん	３０ｇ	
ミニトマト	３個	

（子ども１人分：エネルギー１５０ｋcal・たんぱく質 8.7ｇ・脂質 9.0ｇ・塩分 0.6ｇ）

【マーマレードが調味料に！　人気の鶏肉料理】
お彼岸になり、秋らしい涼しい気候になってきました。
食欲の秋でもあり、保育所の子どもたちも食欲が戻り、よく食べるようになってきました。

今回は、日土保育所より「鶏肉のマーマレード焼き」を紹介します。
八幡浜はみかんの産地であり、１００％みかんジュースやマーマレードなどのみかん加工品もおいしいですよね。マーマレードもパンに塗るだけでなく、調味料として使ってみました。
砂糖も入っていますし、かんきつの自然な酸味がお肉を風味豊かに仕上げてくれます。

子どもたちには、和食メニューが人気で、この日の「マーマレード焼き」「もやしサラダ」「ひじきの煮物」「なし」、おやつは「そうめん」もよく食べてくれたようです。
皆さんも「マーマレード焼き」ぜひお試しくださいね！