



1人分  
約**305**kcal

#### 【材料】(4人分)

鶏もも肉…480g  
サラダ油…小さじ2  
<下味用調味料>  
おろしニンニク…1片分  
白ワイン…大さじ $\frac{1}{2}$   
塩…小さじ $\frac{1}{2}$   
コショウ…少々

<ソース>  
マーマレード…55g  
しょうゆ…大さじ $1\frac{1}{3}$   
白ワイン…大さじ1  
水…大さじ2  
片栗粉…小さじ $\frac{1}{2}$   
水…小さじ1

#### 【作り方】

- ① 鶏肉は4枚に切り分ける。
- ② <下味用調味料>を合わせて鶏肉にもみ込み、30分くらいおく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して、②の皮目を下にして入れ、強めの中火で焼き色をつける。ひっくり返し、ふたをして弱火で5分くらい焼き、中まで火を通す。
- ④ 鍋に<ソース>の材料を入れて火にかけ、混ぜながら1度沸かす。
- ⑤ ④に水溶性片栗粉を加え、手早くかき混ぜてとろみをつける。
- ⑥ ③の鶏肉を皿に盛り、⑤をかける。

## 鶏肉のガーリック焼き マーマレードソースかけ

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された給食メニューをアレンジし、家族みんなで食べてみませんか。



#### 👉 アレンジのポイント!

##### ボリュームアップ

大人でも主菜になるように、分量を給食の2倍に

##### フライパンで鶏肉を蒸し焼き

給食では鶏肉をオーブンで焼きますが、家庭では手軽にフライパンで蒸し焼きに



アレンジのもとにした学校給食「鶏肉のガーリック焼きマーマレードソースかけ」

ニンニクは香味野菜の代名詞として、さまざまな料理に利用されます。糖質の分解を促すアリシンを含み、疲労回復や体力増強に効果があります。香川県は全国2位の生産量を誇り、生ニンニクと乾燥ニンニクとして出荷しています。

給食レシピ提供:香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会