

食品ロスをなくそう 使いきりレシピ

～マーマレードジャムで作る オレンジチキン～

残りがちな食材を使って



レシピの紹介

余ってしまい気づいたら期限が過ぎてしまっている！となりがちなジャムを消費できる簡単レシピです。

ポイント

ソースはとろみが少しくと一気にとろみがつくので混ぜながらしっかり確認するとムラなくとろみがつきます。

■材料 2人分

[鶏もも肉	1/2 枚
	片栗粉	大さじ2～3
	揚げ油	適量
① [しょうゆ	小さじ2
	酒	大さじ1
	おろししょうが	小さじ1/2
② [マーマレード	大さじ3
	オレンジジュース	100ml
	片栗粉	小さじ1

■つくり方

- ① 鶏もも肉を一口サイズに切り分ける。
- ② ①と①を混ぜ、約 10 分間下味をつける。その間に油を 170～180℃に熱しておく。
- ③ バットで鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ ②を鍋に入れ、中火にかけてソースを作る。とろみがついてきたら鶏肉を加えて素早く混ぜ、火を止める。
- ⑤ ④を皿に盛り付けて完成！