

鶏肉のオレンジ焼き

一人分 99kcal たんぱく質 11.6g 塩分 0.9g



材料（4人分）

鶏ムネ肉（皮なし）	200g	
塩	小さじ0.5	
こしょう	少々	
にんにく	1片	
A	しょうゆ	大さじ1
	マーマレード	大さじ2
油	適量	

作り方

- ① 鶏肉に塩、こしょうをふり、下味をつける。
- ② にんにくはすりおろす。
- ③ ②とAを混ぜ合わせ、①を漬け込む。
- ④ 油をひいた鉄板に③をならべ、オーブンで焼く。

