



手軽でおいしい! 失敗しないレシピです。
材料(2人分)
鶏の手羽元、またはモモ
200g
ナムルのレシピです。
作り方
(1) マーマレードと
しょうゆを混せておく。
マーマレード 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
(2) 手羽元、またはモモ
200g
(3) マーマレードと
しょうゆを混せておく。

超カンタン! チキンのマーマレード煮

(2)
にかけ、鶏肉を皮目から
焼く。きつね色に焼き色
がつくまで両面焼く。

(3)
(2)に(1)を
入れ、ふたをして弱め
の中火で15分ほど煮る。
途中、たまに裏返して、
まんべんなく色づくよう
にする。

(4)
ふたをとり、煮汁
を肉にからめながら、照
りを出し鈴色になつた
ら、出来上がり。

・皮目をパリッと焼
いておくことで、香ばしさ
がプラスされて美味しい
くなります。手羽先は、肉量は
少ないので味はピカイチ!
チューリップのから揚げ
は、肉量の多い手羽中で

アツアツ

