

# みかん鶏むね肉のマーマレードソースかけ

## ♡ 材料(4人分)

みかん鶏むね肉…2枚  
塩、黒こしょう…少々  
バター…10g

### <ソース>

マーマレード…大さじ4  
粒マスタード…大さじ2  
酒…大さじ2  
薄口しょうゆ…小さじ1

### 添え野菜として

じゃがいも…2つ  
ブロッコリー…1房  
トマト…適量



## ♡ 作り方

### 【下準備】

- ・じゃがいもは皮をむき4等分にし串が通るまで茹でて、ザルにあける。
- ・ブロッコリーは食べやすい大きさに切り茹でる。
- ・トマトはヘタを取り串切りにする。

- ① 鶏むね肉は余分な脂を取り除き、一口大にそぎ切りし塩、黒こしょうで味付けをする。
- ② フライパンにバターを熱し溶けたら①の鶏むね肉を皮目を下にして1分程焼いたら蓋をする。焼き色が付いたら裏面も焼く。
- ③ フライパンの空いているスペースに下茹でしたじゃがいもを入れ木べらで炒め合わせる。
- ④ じゃがいもの表面も少し焼き色が付いたらお皿に盛り付ける。ブロッコリーも盛り付ける。
- ⑤ ④のフライパンにソースの材料を入れ弱めの中火で加熱しアルコールが飛びとろみが出てきたら④のじゃがいもと鶏むね肉にかけたら完成。



### <調理ポイント>

- ・塩の代わりに塩麹を使うのもおすすめです。
- ・マーマレードジャムはアヲハタ55を使っていますが、和歌山産のみかんジャムを使うとより甘みが強いと思います。マーマレードジャムを使うと少し酸味が出ると思います。
- ・発酵食品の粒マスタードの苦みとジャムの甘みが相まって小さなお子さんでも美味しく頂けます。
- ・ソースをフライパンに加える時は、キッチンペーパー等でふき取らず旨味をそのまま使用します。少しアルコールを飛ばしながら煮詰めるととろみが出てお肉に絡みやすくなります。