

鶏手羽元のマーマレード焼き

鶏肉を漬け込み、オーブンで焼いて出来上がり。酢と香辛料で味付けするので、塩分控えめの料理です。

<主な材料・4人分>

鶏手羽元	8本
にんにく	1/2片
しょうが	1/2片
オレンジマーマレード	大さじ2
マスタード	小さじ2
赤とうがらし（輪切り）	1本
酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1
スナップエンドウ	8本
オレンジ	1個



<作り方>

- ① にんにくとしょうがはすりおろす。
- ② ボウルに①とAの材料を入れてホイッパーで混ぜる。鶏肉を入れ、もみ込み、冷蔵庫で1時間おく。
- ③ スナップエンドウはヘタと筋を取り、塩茹でし、冷水にとる。オレンジは包丁で皮をむき、幅1cmの輪切りにする。
- ④ オーブンの天板に②の肉を並べ、周りに③のオレンジを並べる。
- ⑤ 180℃に温めたオーブンで20分間焼き、③のスナップエンドウを並べる。
- ⑥ オーブンから一度取り出し、②の残った漬けだれをぬり、さらに10分焼き、肉に火を通し、焦げ目をつける。
- ⑦ 器に盛る。

エネルギー 289 kcal 蛋白質 22.2 g 塩分 0.3 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)