



# チキンの オレンジソース



## 材料(大人1人+子ども1人分)

- ・ 鶏もも肉 180g
- ・ 塩 少々
- ・ 小麦粉(まぶす用) 適量
- ・ 油

## (オレンジソース)

- ・ ★100%オレンジジュース 50cc
- ・ ★マーマレードジャム 13g
- ・ ★塩 少々
- ・ ★白ワイン 小さじ1/2弱
- ・ ★コンソメ又はブイヨン 小さじ1/3
- ・ 片栗粉又はコーンスターチ 小さじ1弱

## 作り方

- 1、鶏肉を適度な大きさに切り、塩をふって常温でなじませておく。
- 2、小さめの鍋に★の材料を入れ、弱火で火にかける。オレンジの酸味と白ワインのアルコールが飛んだら、火を止める。そこに水で溶いた片栗粉又はコーンスターチをまわし入れ、もう一度火にかけトロミと味を調整する。。
- 3、1の鶏肉に小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。又は160℃のオーブンで15～20分焼く。
- 4、焼きあがった鶏肉に、オレンジソースをかけて出来上がり。

◎Pokkeのレシピはこども向けの味付けになっています。

◎ご質問等ございましたらお気軽にスタッフにお声掛けください。

## 栄養士より



このメニューは、私(栄養士)の子どもの頃父がよく作ってくれたメニューを、給食向けにアレンジしたメニューです。オレンジの酸味と甘さが鶏肉によく合い、子ども達にも食べやすい人気のメニューとなりました。

オレンジソースは、かじきや豚肉とも相性がよく、多めに作ってパンにつけながら食べるのもおすすめです。ぜひお試しください。