



## 令和2年11月おすすめ献立 (鶏肉のママレード煮)

### 献立メニュー

ごはん 鶏肉のママレード煮 茹でブロッコリー  
みそ汁



### 材料

※調味料は、まるで表示しています。  
調理時間(30分程度) 【4人分】

鶏肉のママレード煮 鶏肉 240g  
ママレード(オレンジ) 28g

●濃口醤油 24g  
オレンジジュース 80g

水 40g



### 作り方

1

鍋に水、オレンジジュース、調味料を入れる。

2

沸騰したら、鶏肉を入れ煮込む。

3

汁気がなくなれば出来上がり。



#### コツ・ポイント

しっかり煮つめて汁がほとんどなくなるまで煮詰めます。

#### 一口メモ

子ども達の大好きなメニューです。

