

# Table! Kitchen 鶏肉と彩り野菜のマーマレード煮

2~3人前 約15分

直径  
約26cm  
マーマレードのさわやかな甘酸っぱさと、醤油ベースのタレが相性抜群！ご飯にもよく合う和洋折衷なおかずです。

- ① 鶏肉は大きいものは半分に切る。フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて焼く。

**ポイント** 両面にかるく焼き色がつき、8割程度火が通るまで焼きましょう。



中火

- ③ 水50ccとタレを加えて混ぜ、ふたをして2分程煮る。

**ポイント** 具材全体に火が通るまで、ふたをして蒸し煮にします。



中火

- ② ブロッコリー、玉ねぎ、しめじの順に加えて3分程炒め、パプリカ(赤黄)も加えてさっと炒め合わせる。

**ポイント** 火の通りにくい野菜から、順に炒めていきましょう。



中火

- ④ マーマレードを加え、全体になじむようにざつと混ぜ、ひと煮立ちさせる。

**ポイント** お好みで、ブラックペッパーをかけてもよく合います。



中火

\*食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc

## お届けの食材

※野菜は洗浄済み	
鶏もも肉	120g
赤パプリカ	30g
玉ねぎ	100g
黄パプリカ	30g
ブロッコリー	80g
マーマレード	1個
しめじ	60g
タレ(炭火醤油だれ)	1袋

## ご用意いただく食材

油	大さじ1
水	50cc

## 今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

### タレ

しょうゆ	小さじ4
酒・みりん	各小さじ2
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2

\*マーマレード(1個)…小さじ2(14g)をご用意ください。

### 作り方

●タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。  
(片栗粉が沈殿するので、加える直前にもう一度よく混ぜる)

●鶏肉は食べやすい大きさに切る。

●玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、パプリカは5~6mm幅の細切りにする。ブロッコリーはひとつ口大の小房に分け、しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

### 一言コメント

タレに少量の片栗粉を加えることで、具材と絡みやすくなります。