



『鶏肉のキウイジャム煮』

しゅうなんブランド“オリゴのめぐみ キウイジャム”を使用しています。ジャムの優しい甘さと鶏肉の相性が良く、あっさりとした味つけでとても食べやすい一品です。

【材料】(2人分)

鶏むね肉……………300g
玉ねぎ……………200g
にんにく……………1片
香草(ねぎ、ローズマリー)…あれば

A

キウイジャム…100g
酒……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
水……………大さじ1

【1人分の栄養価】

エネルギー:482kcal たんぱく質:28.8g 脂質:21.9g 炭水化物:28.6g カルシウム:41mg 食塩相当量:1.6g

【作り方】

- ①鶏肉は5mm厚さの一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に玉ねぎと肉、Aの調味料、にんにく、香草を入れてふたをして中火で10分程度煮る。
- ③肉に火が通ったら鍋の中のソースを小鍋に取り、とろみがつくくらいまで煮詰めて盛り付けた肉の上からかける。

