

## 鶏肉と野菜の マーマレード炒め

鶏肉と旬の野菜で簡単に作れます。  
マーマレードを入れ、さっぱりと食べられるように仕上げました。  
具材を大きめに切ることで、食べ応えが増しますので、ぜひ作ってみてください。



### 材料（1人前）

• みかん	3個	• A 黒酢	15g
• 砂糖	60g	• A しょうゆ	15g
• 鶏肉	200g	• A みりん	15g
• サツマイモ	100g	• A 酒	15g
• レンコン	100g	• A 砂糖	15g
• タマネギ	50g	• 水溶き片栗粉	15g
• ニンジン	50g	• 油	15g
• アスパラガス	30g	• 酢水	適宜

01

まずは、マーマレードを作ります。みかんを剥き、薄皮も取り除いたうえで、皮は千切りにします。鍋にみかんの果実と皮、砂糖を入れ中火にかけ、砂糖が溶けたら弱火で10分煮ます。

02

つぎに具材の準備をします。鶏肉は大きめの一口大、サツマイモは乱切りにし水に浸した後、電子レンジで5分加熱します。レンコンは乱切りにした後、酢水に浸し、ニンジンは3mmの半月切り、タマネギは一口大、アスパラガスは下ゆでし、一口大に切ります。

03

フライパンに油を入れ、鶏肉によく火を通し、切った野菜を入れ炒めます。

04

あわせる「たれ」を準備します。マーマレードにAの調味料を加え、混ぜます。

05

③に④を加え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、完成です。  
マーマレードを少し残し、盛り付けの際にのせると彩りが鮮やかになり、オススメです。