

「元気なからだは楽しい食事から・家庭から」
「19日は元気もりもり食育の日」



茅野市健康づくり推進課

栄養マン
3人そろって
元気もりもり

☆ささみのマーマレード焼き

〈2人分の材料です〉

とりささみ	3本(150g)
かたくり粉	大さじ1
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
マーマレード	大さじ1

トマト(飾用) 1/2個

マーマレードの代わりにいちごなどのジャムを使うときには、レモン汁など、酸味を加えるとおいしいです。とりの胸肉や、もも肉でも、おいしくできます。

〈作り方〉

- ① とりささみを3~4等分に切り、かたくり粉をまぶす。
- ② しょうゆとマーマレードを混ぜておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、とりささみを入れて中火~弱火で片面3分裏返して2分焼く。
- ④ しょうゆとマーマレードを混ぜた、たれを加えてからめる。
- ⑤ トマトを添えて出来上がり。

