



手羽先のママレード焼き

〈材 料〉 2人分

- 手羽先4本
- 醤油大さじ1
- マービーママレード2本
- 酒大さじ1
- サラダ油大さじ1



〈作り方〉

- ①鶏肉はフォークで穴をあけ、味を染み込みやすくしておく。
- ②ビニール袋に醤油、ママレードを入れよく混ぜ合わせたところに①の鶏肉を入れ、30分以上つけて混んでおく。
前日から冷蔵庫に入れて保管すると、味が染み込みさらに美味しくなります。
- ③フライパンを熱しサラダ油を入れ、肉を入れて中火で焼き色が付いたら火を弱目蓋をし両面焼く。

※ジャムが入ってるので焦げ無いように気をつけましょう

★手羽先はコラーゲンが豊富で健康で艶やかな肌効果が期待出来ます。鉄分や亜鉛も多く含まれています。亜鉛は免疫機能をサポートし、骨や皮膚の健康維持にも役立ちます。また骨が付いてることで早食い予防にも効果があります。



←マービーのママレードを使う事でカロリーが35%カットされます。

※1人分※熱量225Kcal タンパク質13.4g 脂肪16.5g 食物繊維0g 塩分0.9g

函館整形外科クリニック 生活習慣病・糖尿病内科

