17　鶏肉の唐揚げオレンジ風味

＜研修会レシピ＞

材　料（6 人分）		
鶏もも肉		600g
塩、こしょう		各少々
(A)	マーマレード	大さじ１
	しょうゆ	大さじ３
	しょうが汁	大さじ１
米粉		適宜
サラダ油		適宜
オレンジ		３個
サラダ菜		1/2 束

① 鶏肉は一口大に切り塩、こしょうをふり、（A）に 15 分程漬け込む。
② フライパンに多めの油を熱し、①に米粉をまぶし炒め揚げする。
③ オレンジは果肉を取り出し一口に切る。サラダ菜は手でちぎる。器にオレンジ、サラダ菜を敷き、②を盛り合わせる。

memo