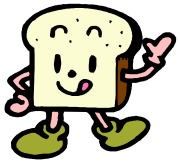
鶏肉の
マーマレード焼き



＜材料＞　４人分

- 鶏もも肉　　６０ｇ×４枚
- しょうゆ　　２６ｇ（大さじ２弱）
- 酒　　５ｇ（小さじ１）
- マーマレード　　５５ｇ

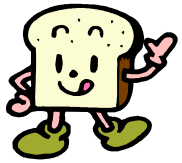
＜作り方＞

① 鶏肉はしょうゆ・酒・マーマレードにつけておく。
② オーブンで焼く。（200℃、１８分）

＜ポイント＞

- マーマレードを使うことで焼き上がりに照りがつき、甘さに深みが出ます。
- お弁当にもおすすめです。

オレンジスフレ



＜材料＞　　８個分

- パン粉（乾燥）　　４０g
- １００％オレンジジュース　　８０cc　　合わせてふやかす。
- 生クリーム　　５０cc
- カッテージチーズ　　８０ｇ
- 粉チーズ　　１２ｇ
- 三温糖　　４０ｇ
- たまご　　１個
- みかん缶詰　　２４個
- アルミカップ　　８個

＜作り方＞

①カッテージチーズ・砂糖・卵にジュースを少し入れてミキサーにかける。
②パン粉・ジュース・生クリームを合わせたものを①に入れて混ぜる。
③粉チーズをふるってさらに混ぜ、カップに入れる。
④上にみかん缶を３つずつ並べて焼く。（170℃、13～14 分）

＜ポイント＞

みかん風味のチーズケーキです。
カッテージチーズはうらごしタイプのものを使うときれいに仕上がります。