

分量（４人分）

鶏もも肉　　240g

塩　0.5g

小麦粉　　10g

サラダ油　　適量

マーマレードジャム　15g

濃口醤油　　15g

本みりん　　15g

おろししょうが　3g

♪やわらかくておいしい♪

マーマレードチキン

①鶏肉に塩で下味をつけ、小麦粉をまぶす。

②マーマレードジャム、醤油、みりん、しょうがで合わせ調味料を作る。

③フライパンで鶏肉を焼き、色が変わってきたら②の調味料を入れて、とろみがついたら完成！

①白玉粉、塩を混ぜたものに少しずつ牛乳、水を加えてこねる。

②こねた①に粉チーズを加えてよく混ぜ、次に油を加えて混ぜ、耳たぶ程度の柔らかさにする。硬ければ水で調整する。

③まん丸に丸める。

④天板にクッキングシートを引き、③を並べ、170℃に予熱したオーブンで10分から12分程度、少し焼き目がつくように焼く。

※温かい方が美味しいですが、冷めても中はもちもちでおいしいですよ♪

分量（4人分）

白玉粉　100g

塩　1g

牛乳　50g

水　50g

粉チーズ　40g

サラダ油　適量

☆冷めてもおいしい☆

もちもちチーズ