鶏モモ肉のマーマレード煮



調理時間	約65分
カロリー	527kcal

材料	(4人分)
骨付き鶏モモ肉	2本
おろしニンニク	1片分
塩、コショウ	各少々
オリーブ油	大さじ2
(A)	
マーマレード	100g
醤油	大さじ2
水	200ml

作り方

1. 骨付き鶏モモ肉は皮目をフォークで数カ所刺し、ニンニク、塩、コショウ、オリーブ油を全体にまぶし、10分ほどおく。
2. ダッチオーブンに(1)を入れ、Aを混ぜて加え、蓋をしてグリルに入れる。
3. オーブンモードを選択し、タイマーを30分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で30分余熱する。

マーマレードのソースで鶏肉がふっくら、ジューシーに甘辛さがほどよい、ボリュームのある一品です