

ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト  
料理レシピ部門



素材名

鶏むね肉 杏ジャム焼き

名前  
(ニックネーム)

ようこちゃん 様

所在地 (県名)

鹿児島県

ポイント

夏の杏ジャムと鶏肉のさわやかな一品。

材 料

(2人分)  
鶏むね肉 200g

(調味料)  
杏ジャム 大さじ2  
しょうゆ 大さじ1

オリーブオイル 少々  
旬の野菜

作り方

1. 一口大のそぎ切りにしたむね肉を調味料に30分程つけこむ。
2. フライパンに適量のオリーブオイルを入れ焼く。
3. 野菜と一緒に盛り合わせる。