

献立名		鶏肉のりんごジャムソース	
材料(4人分)	分量	作り方	
若鶏もも肉	240g	①鶏肉を4等分し、塩・コショウをふって焼く。 ②にんにく・しょうがをすりおろす。鍋に調味料と一緒に入れて火を通す。 ③焼けた鶏肉に②のソースをかける。	
塩	少々		
コショウ	少々		
りんごジャム	30g		
しょうゆ	小さじ2		
にんにく	1/2かけ		
しょうが	1/2かけ		