




鶏肉のオレンジ焼き

 材料（鶏肉40gに対しての分量）

鶏もも肉 40g
マーマレード 4g
しょうゆ 1.5g
塩 0.1g


 作り方

・20～30分漬けて、焼きます。

お弁当にもどうぞ♪




のり酢あえ

 材料（1人分）

ほうれん草、もやし、にんじんなどお好きな野菜を
全体量として50～60g

ツナ缶 8g
刻みのり 0.8g
酢 1g
砂糖 0.5g
醤油 2g

 作り方

- ①酢・砂糖・醤油を混ぜておきます。
- ②野菜を茹で、水にさらし、水を切ります。
- ③②にツナ缶を入れ、①も入れて混ぜ合わせます。
- ④最後に刻みのりも加えて出来上がり！