



ツルヤオリジナル ブルーベリージャムを使った 鶏もも肉の照り焼きと焼肉



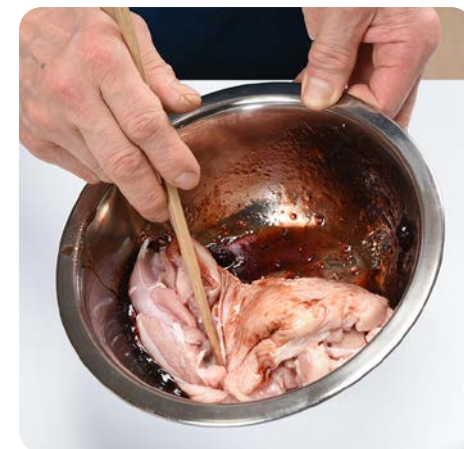
材料(2人分)

- 鶏もも肉…1枚(320g)
又は豚肉焼肉用(もも、バラなど)…320g
- A { ● しょうゆ…大さじ1と1/2
● ツルヤプレミアム
ブルーベリージャム…大さじ山盛1杯(25g) }
- (付け合わせ)
- スティックブロッコリー ● ブロッコリー
- かきな ● ほうれん草 など…100g

栄養量	・ エネルギー……………374kcal	・ 脂 質……………22.9g	・ 食塩相当量……………2.3g
	・ たんぱく質……………29.4g	・ 炭水化物……………9.5g	



① ボウルに②を入れ、良く混ぜます。



② 鶏もも肉(又は焼肉用豚肉)を①で和えます。



- ③ 鶏もも肉は200℃に予熱したオーブンで20~25分くらい焦げに注意して焼きます。(焼肉用豚肉はフライパンで焼きます)
- ④ スティックブロッコリー又はブロッコリーなどをゆでて添えます。