

これ一つで味が決まる!

# クックマーマレード活用レシピ集

～柑橘の香りとコクで、毎日の献立をワンランクアップ～

## Main Dish お肉とお魚の主菜

### 鶏肉のマーマレード焼き

～冷めても柔らか!!柑橘香るチキンソテー～



材料名(1人分)g		クックマーマレード.....20g
鶏もも肉.....60g	A	醤油.....5g
小麦粉.....適量		クッキングワイン(赤) .. 2g
		片栗粉.....0.5g

#### 作り方

- ①Aを合わせたたれに鶏肉を30分ほど漬け込んでおく。
- ②1で漬けておいた鶏肉に小麦粉をまぶし、フライパンで焼く。  
(オーブンの場合は200°C15分程度)
- ③1の漬込液をフライパンで熱し、水溶き片栗粉を加えてたれを作る。
- ④3に2の鶏肉をからめて出来上がり。

## Side Dish & Sweet 副菜とデザート

### マーマレードサラダ

～さわやかな酸味!デリ風サラダ～



材料名(5人分)g		クックマーマレード.....30g
にんじん.....1本	A	プレーンヨーグルト.....30g
キャベツ.....1/2個		塩コショウ.....適量
		マヨネーズ.....60g

#### 作り方

- ①にんじんを千切り、キャベツをざく切りにし茹でる
- ②マヨネーズ、クックマーマレード、プレーンヨーグルトと合わせ、ソースを作る
- ③茹であがった1に2のソースを合わせる
- ④お好みで塩コショウで調整する

アレンジ | Aのソースはポテトサラダにも応用いただけます

### 青魚の竜田揚げ

～柑橘のチカラで青魚が食べやすく変身～



材料名(1人分)g		クックマーマレード.....10g
青魚.....60g	A	醤油.....6g
片栗粉.....適量		料理酒.....5g
		しょうが(すりおろし).... 5g

#### 作り方

- ①ボウルにAの調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- ②1のボウルにさばを入れ、汁気が少なくなるまで揉みこみ、15分程度馴染ませる。
- ③揚げる直前にたっぷりの片栗粉をまぶす。
- ④160-170°Cで揚げる。

アレンジ | 青魚だけでなくホッケやサメなどにもオススメ!

### ふんわりマーマレード蒸しパン

～豆乳でヘルシー、優しい甘さ～



材料名(5人分)g	砂糖.....16g
薄力粉.....120g	油.....6g
ベーキングパウダー.....4g	豆乳.....90g
	クックマーマレード.....40g

#### 作り方

- ①クックマーマレードからトッピング用の果皮を5枚取り出しておく。
- ②薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳、マーマレードをボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③カップに生地を流し入れる。
- ④トッピング用の果皮をのせ、蒸す。
- ⑤竹串を刺して、生地がつかなければ完成。

クックマーマレード ※取扱いは1kg規格のみ  
容器：ピロー 糖度：60° 荷姿：200g/1kg アレルゲン物質：なし

保存方法：直射日光を避け、常温で保存

