

4月レシピ紹介

鶏肉のハーブ焼き



<材料> 4人分

鶏もも肉切り身 60g 4切

塩 小さじ1/4

白ワイン 小さじ1

おろしにんにく 小さじ1

こしょう 少々

A バジル(粉) ひとつまみ

オレガノ(粉) ひとつまみ

ドライパセリ ひとつまみ

オリーブ油 小さじ1/2

しょうゆ 小さじ2

<作り方>

- ① 鶏肉にAの調味料をもみ込み、30分から1時間ほど冷蔵庫に入れて漬ける。
- ② 220℃のオーブンまたはトースターで15～20分位焼く。

※乾燥ハーブひとつまみはおよそ0.1gです。



学校給食でとても人気がある鶏肉料理です。鶏肉を豚肉や魚の切り身に変えても美味しくできます。冷めても美味しいので、お弁当のおかずにも良いですよ。