

主菜



おいしい給食レシピ

バジルチキン



ざいりょう (4人分)

・鶏もも肉 (50g程度)	4切れ
<調味料>	
・鶏がらスープの素	小さじ 1
・にんにく	1かけ
・塩、こしょう	ひとつまみ
・しょうゆ	小さじ 2
・オリーブオイル	小さじ 2
・バジル粉	1g

<作り方>

- ① にんにくはすりおろす。
- ② 調味料を混ぜ合わせた中に鶏もも肉を漬け込み、冷蔵庫で20分ほどねかせる。
- ③ 180度に余熱したオーブンで20分焼く。
または、フライパンに油を少し引き、中火でふたをして両面こんがり焼いてできあがり♪

POINT



- ・生のバジルを使うと風味が増してより美味しく仕上がります。
- ・にんにくはチューブを使用してもよいです。