

< 給食レシピカード >



主食 **主菜**
副菜 汁物
デザート

献立名: 鶏肉の香草焼き (196kcal)



材料 (4人分)

	鶏もも肉	…300g
	塩・こしょう	…少々
	にんにく	…ひとかけ
	玉ねぎ	…50g
	黄パプリカ	…30g
A	しょうゆ	…大さじ1/2杯
	白ワイン	…小さじ1杯
	オリーブ油	…小さじ1杯
B	パン粉	…大さじ3杯
	粉チーズ	…大さじ1杯
	パセリ	…少々
	バジル粉	…少々
	耐熱カップ	…4枚

作り方

- 1 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょう、すり卸したにんにくで下味をつける。
- 2 玉ねぎ、黄パプリカはうす切りにしてAの調味料と合わせ、鶏もも肉の上に広げる。(冷蔵庫で20分程度おく)
- 3 耐熱カップに2の鶏もも肉と野菜を均等に分けて入れる。
- 4 Bのパン粉、粉チーズ、パセリのみじん切り、バジル粉を混ぜ合わせて香草パン粉を作る。
- 5 カップに入れた鶏もも肉と野菜の上から香草パン粉を振りかけ、170℃に熱したオーブンで15分程度焼く。

冷蔵庫で味をなじませている間に野菜から水分が出ます。軽く切って、カップに入れましょう。