

学校給食のおすすめ献立

鶏肉の

ハーブ焼き

<材料（４人分）>

- 鶏もも肉切り身（５０ｇ程度） ４切
- * にんにくおろし ３ｇ（チューブ３ｃｍ）
- * 塩・こしょう ２ｇ
- * 乾燥バジル 少々
- * 薄口しょうゆ ３ｇ（小さじ半分）
- * 白ワイン ５ｇ（小さじ１）



<学校給食のメニュー 619 kcal>

- ・ ごはん ・ トック入り中華スープ
- ・ ポテトとブロッコリーのサラダ
- ・ 鶏肉のハーブ焼き ・ 牛乳

<作り方>

- ① * の材料を合わせ、鶏肉を３０分程度漬け込みます。
- ② 漬け込んだ鶏肉をオーブン２００℃で２０～３０分程度、またはフライパンで焼きます。

♥味付けに香りの強いにんにくやスパイスを入れると、少し塩分の量を減らしても味付けがしっかりついているように感じます。

♥薄口しょうゆを少し入れることで、おいしそうな焦げ目をつけることができます。