



鶏肉のハーブ焼き



調理がとても簡単にもかかわらず、おいしく出来上がります。
味付けがシンプルのため、付け合わせる料理を選びません。

【材料】 作りやすい分量

鶏むね肉	1枚 (250～300g)
ハーブソルト	3g (小さじ1・1/2)
白ワイン	15g (大さじ1)
オリーブオイル	4g (小さじ1)

【作り方】

- ①鶏むね肉は厚みが均等になるように開き、5～6等分に切ります。
- ②ポリ袋に①の鶏肉と調味料すべてを入れ、袋の上からよく揉みこみます。
30分以上漬け込みます。
- ③（オーブンで焼く場合）オーブンを180℃に予熱します。オーブンシートを敷いた天板に、皮を上にして鶏肉を並べ、12～15分焼きます。
- ③（フライパンで焼く場合）フライパンを中火で熱し、皮を下にして鶏肉を並べます。皮に焼き色がつくまで焼いたら、ひっくり返し、蓋をして5～6分蒸し焼きにします。

冷めてもおいしいので、
お弁当のおかずにも
ぴったりです。



【給食の献立例】

- ・食パン、りんごジャム
- ・牛乳
- ・鶏肉のハーブ焼き
- ・グリーンサラダ
- ・白いんげんのポタージュ