

☆鶏肉の香草焼き

鶏肉嫌いの子どもが美味しく食べられました。

材料（4人分）	数量（g）	調理法
鶏もも肉	400g	① 鶏もも肉をひと口大に切る。（小さすぎるんだり、焼いた後固くなるので注意。） ② 鶏肉に塩・こしょうをする。 ③ パン粉とバジル粉末を混ぜておく。 ④ 鶏肉の両面に③を付ける。 ⑤ フライパンに油を入れ、皮目を下にして中火で5分、裏返して弱火で5分焼き、ふたをして蒸し焼きにする。 *バジル粉末のかわりに、粉チーズ・カレー粉などご使用頂いても美味しいです。
塩	少々	
こしょう	少々	
パン粉	20g	
バジル粉末	大3	
油	大2	