

## ☆鶏肉のハーブ焼き☆

【分量（4人分）】

鶏もも肉（50g）		4切
塩	★調味料	1.4g（ひとつまみ強）
乾燥バジル		0.2g
白ワイン		7g （小さじ1と1/2）
黒こしょう		少々

※分量は、中学校の量を4人分にしています。



【作り方】

- ① ★調味料を全て合わせて混ぜておく。
- ② 鶏肉を調味料に絡める。
- ③ フライパンで火が通るまで焼く。  
（天板にクッキングシートを敷き、  
オーブンで焼くこともできる。）

下味をつけて焼くだけでとても簡単に  
できます。味付けもシンプルなので、ど  
んな料理にも合います。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 105kcal  
たんぱく質 8.1g  
食塩相当量 0.5g

