

学校給食の人気メニューをつくってみよう！

鶏肉のバジル焼き

<材料> (4人分)

- ・鶏もも肉(320g)
- ・塩コショウ(少々)
- ・小麦粉
- ・バジルペーストまたはバジルソース(大さじ3)
- ・バター(少々)



<作り方>

- ① 鶏肉を4等分に切り、塩コショウをふる。
- ② 切った鶏肉をバジルペーストに30分程度つけこむ。
- ③ 鶏肉全体に小麦粉をまぶす。
- ④ 鶏肉の表面に溶かしたバターを塗る。
- ⑤ フライパンに油をひき、温まったら鶏肉を並べ、中火で15分蒸し焼きにする。

