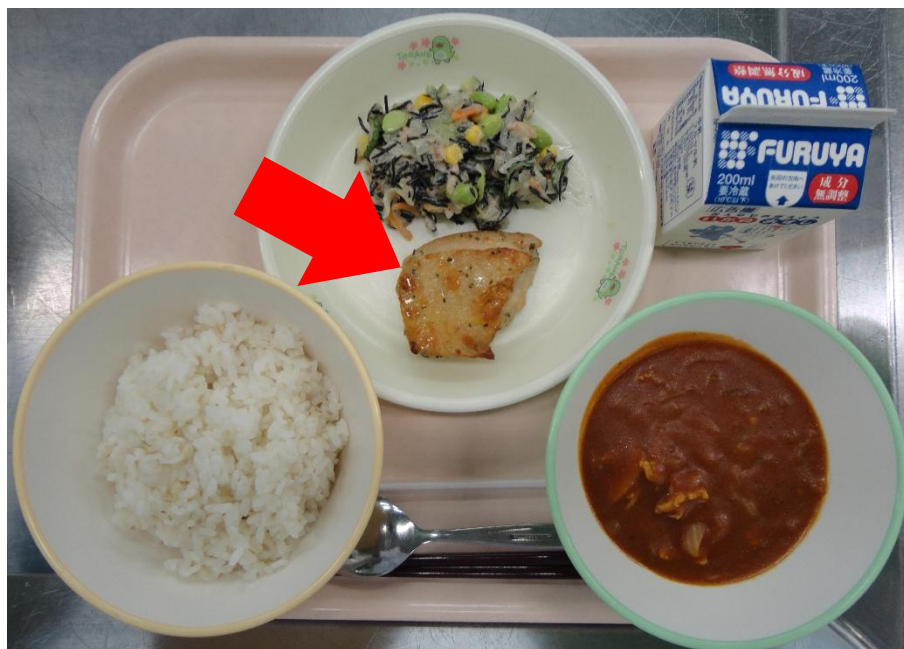




鶏肉のハーブ焼き



材料（鶏肉4つ分）

- 鶏もも肉切り身（70～100g） 4切
- * にんにくおろし 4g
- * 塩こしょう 4g
- * 乾燥バジル 少々
- * 薄口しょうゆ 小さじ1
- * 白ワイン 小さじ1

作り方

- ① *の材料を合わせ、鶏肉を30分以上漬け込む。
- ② 漬け込んだ鶏肉をオーブン220℃で20～30分程度、またはフライパンで焼く。

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。

