

おすすめ!

やわらかチキンの母子茶たっぴ香草焼き



<材料>

とりムネ肉	1枚
塩こうじ	大さじ2
パン粉	大さじ3
バジル	5枚
茶がら	大さじ1
塩・こしょう	適量
にんにく	1かけ

A

2~3人分

<作り方>

- ① 茶がらをレンジでかわかす
- ② とり肉はひと口大に切り、塩こうじをぬる
- ③ にんにくはみじん切り、バジル、茶がらも細かくきざみ
Aをまぜる(茶がらは半分)
- ④ Aをとり肉にまぶす
- ⑤ オリーブオイルで、とり肉を両面しっかりと焼く
- ⑥ 残りの茶がらを上から散らし蒸し焼きにする



第5回“食べチャオさんだ!”料理コンテストの応募メニューです。
給食では少しいアレンジしています。