

つくってみませんか？

レストランの味です♪



< チキンの香草パン粉焼き >

材料(4人分)

鶏もも皮なし(平らに開く)	… 50g×4切れ
ハーブソルト	… 1.6g(小さじ1/2)
マヨネーズ	… 大さじ1強(20g)
○パン粉(ドライ)	… 大さじ7(20g)
○オリーブオイル	… 大さじ2(24g)
○ドライパセリ	… 小さじ1/2(0.4g)

作り方

- ① 鶏肉にハーブソルトで下味をつける。
○の調味料を合わせて衣を作っておく。
- ② 鶏肉にマヨネーズをからめ、衣をつけて
オーブンで焼く(230℃ 20分位)

