

# つくってみませんか？

調理室はレストランの香りが漂っていました



## <チキンの香草パン粉焼き>

### 材料(4人分)

- 鶏むね皮なし(平らに開く) … 40g×4切れ
- ハーブソルト … 1g
- マヨネーズ … 小さじ1強(6g)
- パン粉(ドライ) … 大さじ1と1/2(6g)
- オリーブオイル … 小さじ2弱(7g)
- ドライパセリ … 0.1g

### 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℃ 15分位)

