

人気メニュー

## 鶏肉のハーブパン粉焼き

### 【材料】4人分

|           |         |     |
|-----------|---------|-----|
| ・鶏もも肉     | 50g×4枚  |     |
| ・塩・こしょう   | 少々      |     |
| ・マヨネーズ    | 大さじ1    |     |
| ・パン粉      | カップ1/3  |     |
| ・パセリ      | 少々(みじん) | } A |
| ・オレガノ(粉末) | 少々      |     |
| ・バジル(粉末)  | 少々      |     |

### 【作り方】

- ① 鶏もも肉は焼いた時に縮まないように切れ目を入れておく。味がしみ込みやすいようにフォークを何カ所か刺しておく。
- ② ①に塩・こしょうをふり、マヨネーズにからめ、30分くらい置く。
- ③ パン粉にAを混ぜ合わせる。
- ④ ②を③にまぶして、焼き具合を見て途中でひっくり返しオーブントースターで10~13分くらい焼く。

人気メニューです。鶏肉の他にサケやタラでもおいしいです。



## ブリの薬味焼き

### 【材料】4人分

|        |          |
|--------|----------|
| ・ブリ    | 4切       |
| ・長ねぎ   | 3cm(みじん) |
| ・にんにく  | 1かけ(みじん) |
| ・ごま油   | 小さじ1/3   |
| ・しょうゆ  | 小さじ1     |
| ・白すりごま | 小さじ1     |

### 【作り方】

- ① 全ての材料をよく混ぜ合わせ、ブリを30分くらい漬ける。
- ② ①を焼く。

タラやサバでもおいしくできます。  
おためしてください。



