

鶏肉ときのこのバジル焼き



主菜

エネルギー	209kcal
たんぱく質	21.6g
脂質	11.3g
炭水化物	6.4g
塩分	1.2g

Point

バジルなどハーブの風味を利用することで、塩分が少なくても美味しく頂くことができます。秋の味覚のきのこの香りも楽しめるレシピです。

材料（1人分）

鶏もも肉(皮なし)	100g
*オリーブ油	大 2/3
*酒	大 1/3
*にんにく	1/3片
*バジル	適量
*塩	小 1/5
エリンギ	1本
しいたけ	1個
レタス	適量
こしょう	お好みで

作り方

1. (*)の材料を合わせ、一口大に切った鶏肉を入れて約30分漬け込む。
2. しいたけ、エリンギを一口大に切る。レタスは手でちぎる。
3. 温めたフライパンに1で漬け込んだ鶏肉を並べ、焦げ目がつくまで焼く。
4. 焦げ目がついたら裏返し、きのこを加えてしばらく蒸し焼きにする。
5. 焼きあがったら、お皿に盛り付け、レタスを添えて出来上がり。こしょうはお好みでかけても美味しく頂けます。