



30分

鶏肉のバジル焼き

バジル風味は子どもたちにも人気です



鶏もも肉を使用しましたが、お魚でもおいしくできますのでお試してください♪

材料(幼児4人分)

鶏もも肉	160g
塩	少々
おろしにんにく	小さじ1
バジル粉	少々
パン粉	大さじ2
油	大さじ1

作りやすい分量

作り方

- ① 鶏肉を一口大の大きさに切り、ポリ袋に入れる。
- ② ①に塩、にんにく、バジル粉、パン粉を入れ、全体に衣をまぶすように揉みこむ。
- ③ フライパンに油を熱し、②を並べ、蓋をして火が通るまで両面焼く。

※鶏肉の中までしっかり加熱出来ているか確認をしてくださいね♪



社会福祉法人
聖隷福祉事業団
Seirei Social Welfare Community