



とり肉のバジル焼き



一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー124kcal/たんぱく質8.4g/塩分0.4g



下味をつけて焼くだけ！簡単おかず

とり肉のバジル焼きは、給食で子どもたちに大人気の一品です。バジルとにんにくの香りで、薄味でもおいしく食べることができます。また、前日に下味をつけておけば、朝は焼くだけでできる簡単おかず（主菜）になります。手軽に作ることができるので、朝食やお弁当のおかずにもおすすめです。

材料(4人分)

- とりもも肉（皮なし）.....200g
- にんにく.....1/2かけ
（ガーリックパウダーなら小さじ3/4）
- 塩.....小さじ1/4
- こしょう.....少々
- 乾燥バジル.....小さじ1/2
- オリーブオイル.....大さじ1

◎ガーリックパウダーを使ったり、皮付きのとり肉や骨付き肉（手羽元や手羽先）で作ったりしてもおいしく作れます。

◎魚焼きグリルやトースターで焼いてもおいしく作れます。



作り方

- 1 とり肉は食べやすい大きさに切る。
にんにくは、みじん切りにする。
- 2 袋にとり肉、にんにく、塩、こしょう、バジルを入れてよくもみこむ。
- 3 全体に調味料が回ったら、オリーブオイルを加えてさらにもみこむ。
- 4 フライパンに3を並べ、ふたをして蒸し焼きにする。（中火で片面5分ずつ焼く）

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。
作り方・材料等は、好みに調節してください。



【献立例】

コッペパン/いわき梨ジャム/牛乳/とり肉のバジル焼き/
イタリアンスープ/大野地区で育った中玉トマト

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー762kcal/たんぱく質33.6g/塩分2.8g