

## 鶏肉のハーブ焼き

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

鶏肉 (50 g)	1切れ
塩	0.3
こしょう	0.02
白ワイン	3
バジル (粉末)	0.1
粉チーズ	2

### 《作り方》

- ① 鶏肉は、塩こしょうし、白ワインと混ぜて下味をつけておく。
- ② ①の鶏肉にバジルと粉チーズを混ぜたものをふりかけ、オーブンで10分くらい焼く。

### ※ 一口メモ

子どもたちに人気の料理です。手軽に作れるので、魚（鮭など）でアレンジしてもよいでしょう。

### ○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
116	10.9	7.9	28	0.6	100	0.05	0.15	1	0.4