

ダイニングメニュー

ハーブの香味がいい

鶏胸肉のハーブチーズパン粉焼き



■材料〈4人分〉

- 若とりむね肉……………2枚(約600g)
 塩・こしょう……………少々
 オリーブ油(ソテー用)……………適量
- ◆A
 パン粉……………1カップ
 パルメザンチーズ……………大さじ3
 にんにく(スライス)……………1/2片
 バジル(乾燥)……………少々
 タイム(乾燥)……………少々
 パセリ……………2枝
- オリーブ油……………大さじ2
 粒マスタード……………小さじ4
- 〈トマトソース〉
 オリーブ油……………適量
 にんにく(みじん切り)……………1片
 たまねぎ(みじん切り)……………1/4個
 カットトマト缶詰……………1缶(400g)
 オレガノ(乾燥)……………少々
 塩・こしょう……………少々
 バジル(飾り用)……………適量

■作り方…調理時間約30分

- ①とり肉は、厚い部分を開き、1/2に切る。
- ②①に塩・こしょうで下味をつけ、フライパンにオリーブ油をひき、皮目から焼き目がつく程度ソテーする。
- ③②の皮目全体に粒マスタードをうすく塗る。
- ④Aの材料をフードプロセッサーに入れてまわし、合わさったらオリーブ油を加え、さらにまわす。
- ⑤③に④のをせ、180℃のオーブンで10分くらい焼く。
- ⑥オリーブ油・にんにくを鍋に熱し、香りが出たら、たまねぎを炒め、カットトマト缶詰・オレガノを入れて煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- ⑦皿に⑥を敷き、食べやすく切った⑤のをせ、バジルを飾る。



- ・トマトソースは市販のものでもかまいません。
- ・若とりも肉や豚肉でつくってもおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 472 kcal

