

## 鶏肉ときのこのバジル焼き



### 主菜

1人分

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  
<A>  
\*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. <A>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。