

レシピ

といにくの香草やき

材料：鶏もも肉1枚分

- 鶏もも肉・・・200gくらい
- にんにく・・・1/2片（すりおろす）
- 塩・・・小さじ1/4（ひとつまみ）
- バジル粉・・・少々
- 黒こしょう・・・少々
- オリーブオイル・・・適量

つくりかた

- ①鶏もも肉に、にんにく、塩、バジル粉、黒こしょうを揉みこみ、味がなじむまで少し置く
- ②フライパンにオリーブオイルを敷き、①の鶏肉を火が通るまで焼く

レシピというものはばかられるほど簡単ですが、レストランの味です！
バジル粉は、スーパーのスパイスコーナーにある事が多いと思います。
鶏肉以外、白身の魚でもおいしくできますよ。