

★^{にく}とり肉の^やバジル焼き

◆^{ざいりよう}材料（^{ぶん}4人分）

- ・^{にく}とり肉（60～70 g）：^{きれ}4切
- ・^こバジル粉：^{きれ}1.5 g
- ・^{しお}塩：^こ小さじ 1/3
- ・^{しお}こしょう：^{しょうしょう}少々
- ・^{しろ}白ワイン：^こ小さじ 1
- ・^{あぶら}油：^{てきりよう}適量



◆^{きゅうしよく}給食の^{こんだてれい}献立例

ごはん 牛乳
 とり肉のバジル焼き
 ツリーサラダ
 かぼちゃのポタージュ
 クリスマスカップデザート

◆^{つく}作り方^{かた}

- ①^{にく}とり肉は^こバジル粉、^{しお}塩、^{しろ}こしょう、^{さけ}白ワイン（酒でもOK）で^{したあじ}下味をつける。
- ②フライパンに^{あぶら}油を^{ねっ}熱し、①の^{にく}とり肉を^{なら}並べて^や焼く。^{りようめん}両面が^{いろ}きつね色に^や焼けたら^で出来^き上がり！

*この^{ぶんりよう}分量は^{たいりようちようり}大量調理の場合のものです。
 ご^{かてい}家庭では^{ちようせい}調整をお願いします。

高島市内学校給食センター