

# チキンのバジル焼き



## ■ 説明

おおいたラグビーワールドカップ給食レシピ（令和2年度）より

## ■ 材料と分量

<1人分>

・とりむね肉（2切れ）……50g

《調味液》

白ワイン……………0.7g

オリーブオイル……………0.3g

にんにく……………0.1g～

塩……………0.2g

バジル……………0.1g

黒こしょう……………0.01g

## ■ 手順

### 1. 下準備

- ・にんにくは、すりおろす。
- ・調味料はすべて混ぜておく。

### 2. 調理

- ①鶏肉を、食べやすい大きさに切り、調理液に漬け込む。
- ②スチームコンベクション（200℃、スチーム60%）で8分程度焼く。（温度などは調整してください）