

# 塩鶏（胸肉を使って）

## 材料

鶏胸肉 4枚

塩こうじ 大きじ2

①鶏胸肉は肉の繊維にそって包丁を入れ厚みを均等にする。

②チャック付のビニール袋に入れて、中の空気をしっかりと抜き冷蔵庫で一晩保存する。

## ※塩鶏のハーブグリル

### 材料（2人分）

塩鶏 2枚

パン粉 1/2 カップ

粉チーズ 大きじ2

イタリアンパセリ（みじん切り） 大きじ1

オリーブオイル 大きじ1～2

①パン粉・粉チーズ・イタリアンパセリを混ぜ合わせておく。

②塩鶏に①をまぶしつけ焼き焼きグリルに並べ、オリーブオイルをまわしかけて中火で5分～7分焼く。



Uchu°Uchu  
料理セミナー