



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## さっぱり涼味でいただきます! 鶏肉のレモンバジルソテー



一人あたりのエネルギー <b>356kcal</b>	食塩相当量 <b>1.2g</b>	調理時間 <b>約15分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

鶏肉 もも……………1枚  
A レモン汁……………大さじ1  
鶏ガラスープの素(顆粒) …… 小さじ1  
片栗粉……………大さじ2  
サラダ油……………大さじ1  
塩・こしょう……………少々  
ドライバジル……………小さじ1

### ■作り方

- ①鶏肉はひと口大に切り、ポリ袋に入れ、Aを加えてよく揉み、5分程度置く
- ②①の鶏肉を取り出し、片栗粉をまんべんなくまぶす
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を中火で焼き色がつくまで焼いたら、裏返して塩・こしょうをして焼く
- ④鶏肉に火が通ったら火を止めて、バジルを全体にふり絡める

cooking memo