

鶏肉のパン粉焼き



今月は「鶏肉のパン粉焼き」をご紹介します。ジューシーな鶏肉と、パン粉のサクサクとした食感が楽しめる人気メニューです。

バジルはジェノバソースにも使われるハーブで、青じそに似たさわやかな香りがします。抗酸化作用のあるビタミンEやミネラルが豊富で、抗がん作用の研究もされているそうです。

オレガノは、ややほろ苦く、強い香りを持つ香辛料で、イタリア料理やメキシコ料理によく使われます。

ごはんにもパンにも合う一品です。ご家庭でも、ぜひ作ってみてください。

材料 (4人分)

鶏もも肉(50g) … 4切れ	(A)
塩……………少々	バジル(粉) ……少々
こしょう……………少々	オレガノ(粉) ……少々
おろし生姜……………小さじ1/2	パセリ……………2g
酒……………小さじ1	塩……………小さじ1/2
	こしょう……………少々
	パン粉……………大さじ3
	オリーブ油……………小さじ2

作り方

- ① 鶏肉に、塩、こしょう、おろし生姜、酒で下味を付けておく。
 - ② パセリはみじん切りにし、(A)の材料を全て混ぜ合わせる。
 - ③ ①の鶏肉に②を乗せ、190℃のオーブンで20～23分焼く。
- ★ 焼き時間と温度は、ご家庭のオーブンに合わせて調節してください。パン粉がカリッとするように焼けるとおいしいです。

問い合わせ先 共同調理場(41)0237

開催決定! ちびっこ裸足で運動会

年少以上の未就学児を対象にした「ちびっこ裸足で運動会」を開催します。芝生の上で裸足になって、水遊びやかけっこ、鬼ごっこなど、体を思いっきり動かしながら、みんなで楽しみましょう。



日時 7月15日(土)※雨天中止
午前9時～11時30分
場所 町民芝生広場
対象者 町内在住、または町内の保育園、幼稚園へ通園している年少児～年長児とその保護者
定員 50組(先着)
参加費 無料

持ち物 運動できる服、タオル、飲み物
申込締め切り 7月9日(日)
申込方法 次の二次元コードを読み取り、専用フォームよりお申し込みください。



問い合わせ先 B & G海洋センター(32)6114

(広告欄)



県下最大級! イオンモール佐久平横に
リノベーション専門店 OPEN

あなた好みに造り直す、新しい住まいのカタチ

✓ 中古住宅をお探しの方

✓ リフォームをお考えの方

✓ 新築をお考えの方 \ お気軽にご相談ください /



0120-556-119

中古住宅のリノベーション 大井建設 検索

長野県佐久市佐久平駅南9-1 イオンモール佐久平横 FAX.0267-77-7461





北陸新幹線 佐久平駅 佐久平駅東 市民交流ひろば 浅間中学西 R141



大井建設 営業 エルクン イオンモール佐久平

御代田町の情報を発信しています。

西軽井沢 ケーブルテレビ



FM軽井沢 (77.5Mhz)



町公式 twitter



町公式 instagram



この広報紙は再生紙を使用しています。

UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。