

# 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

# 俳句の世界

「御代田風の道俳句会」、「五月会」から寄せられた代表作品です。

俳句 当期雑詠二字

## 「御代田風の道俳句会」

綿虫や楽しく遊べその一生  
宇田川紀代子

綿虫や日中に旅の日記書き  
武井 房子

冬耕の牛を引く人今は無く  
渡辺美智子

冬耕や姉の小さきトラクター  
千葉 幸子

冬耕や踏ん張るなぞへ老ひとり  
金澤久美子

子らよりも親がはしゃぐや七五三  
須藤 葉子

通りゆく車は好きに落葉掻  
井田 美乃

俳句道場【五月会】  
窪田よし子

水底のやうな明け暮れ冬日没る  
武谷美智子

檜葉の葉の緑燻めり冬日陰  
堀篁 幸子

冬枯の庭にはなやぐ尾長鳥かな  
山口こさち

みどり兎のごと白菜を譲り受く  
湯本みつる

喜寿傘寿迷ひなく生く石路の花  
林 テル子

雨に濡れ色さまぎまの落葉かな  
伊賀 和子

枯蟬猫がじゃれあて怒ってる  
吉田俊一郎

初時雨微かな音に老ひの耳  
中山道六十九次をゆく【シリーズ】④

熊谷宿\*終戦前日の八月十四日の大火により大半は焼失。  
一の谷・青葉の笛の熊谷次郎直実が出家して隠棲した

場所と伝わる熊谷(ゆうこく)寺は一般客の参拝不可。  
寺冷えて万灯の火を乞ひにけり 内堀 隆久

大井建設が手掛けるもう一つのブランド  
**FILT HOUSE 誕生**  
(フィルトハウス)

大井建設工業株式会社

西軽井沢モデルハウス 御代田町馬瀬口1770-4  
佐久平RINOEL スタジオ 佐久市佐久平駅南9-1

WEBからも! **FILT HOUSE** 検索

「西軽井沢モデルハウスの見学予約をしたいのですが…」

☎ **0120-33-4152**  
受付時間:10:00-18:00(定休日:火・祝)

WEB予約はこちら▶



## 西軽井沢 モデルハウス OPEN!

- ☑ 天然素材を使用した和テイストデザイン
- ☑ 家の中と外をつなぐ中庭テラス
- ☑ 床下エアコン装備の暖かい家
- ☑ 断熱性能 (UA値0.28、G2クラス)



和モダンの家



(広告欄)

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X (@twitter)



町公式 instagram



この広報紙は再生紙を使用しています。



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。