

ハーブのある暮らし

こんにちは！ Wa-Cha green powerです。

前回のハーブと塩麹のトマトソースはいかがでしたか？（見逃した方はホームページチェックしてください！）

今回は、ハーブの香りを活かした鶏肉の香草パン粉焼きとハーブマリネです。

どちらもお弁当の一品にも使えて便利です！

○Wa-Cha greenpowerのハーブは無農薬にこだわっています。

安心してお料理やお茶として使っていただけます。



鶏肉の香草パン粉焼き

<材料>

・鶏胸肉	2枚
・塩麹	大さじ2
・こしょう	少々
・マヨネーズ	大さじ4
・パン粉	240cc
・粉チーズ	大さじ4
・ハーブミックス-8mix-	大さじ1

<作り方>

- (1) 鶏胸肉を8mm厚さに削ぎ切りし、塩麹とこしょうをまぶして、容器に入れ、冷蔵庫に一晩置く。
- (2) 調理30分前に冷蔵庫から(1)を出してマヨネーズを揉み込む。
- (3) 別の容器にパン粉、粉チーズ、ハーブミックス-8mix-を合わせる。（香草パン粉）
- (4) (2)の鶏胸肉に、(3)の香草パン粉をしっかりとまぶし、180度の油でカリッと揚げる。

♪ 季節のお野菜を添い合わせにいかがでしょう。写真はオクラとエリンギを軽く炒めて塩胡椒したものを添え合わせています。



爽やかハーブマリネ

<作り方>

- (1) パプリカ、ブロッコリー、玉ねぎ、セロリなどのお野菜を軽く茹でる。
- (2) 冷たい水で洗って冷やし、水を切る。
- (3) ハーブミックス-8mix-と塩、オリーブオイルを加えて和える。

お好みで白ワインビネガーやお酢を加えると美味しいです♪



注文番号	95617	ハーブミックス-8mix- (お試し)	5g	345円 (税込)
注文番号	95624	ハーブミックス-8mix- (お得用)	30g	1,620円 (税込)
(バジル・タイム・ローズマリー・レモンバーベナ・マジョラム・アニス・ラベンダー・マリーゴールド)				

Wa-Cha green powerは(特活)アジア女性自立プロジェクト(AWEP)を応援しています。AWEPはフェアトレードなどを通じてアジアの女性の自立に取り組む団体です。

<http://tcc117.jp/awep/>