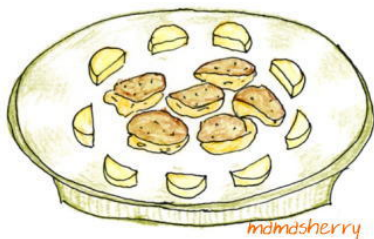


# チキンハーブゲリル



## < 材料の目安 >

鶏もも肉	2 枚
にんにく	2～3 片
塩・こしょう	適宜
ハーブ	2～3 種類 (タイム、オレガノ、ローズマリー、セージなどから好みのものを)
オリーブオイル	適宜

## < 作り方 >

1. ハーブは生のものはみじん切り、ドライはそのままですべて混ぜ合わせておく。にんにくは薄切りにする。
2. 鶏肉は1枚を四つくらいに切り分け、塩・こしょうをふり、全体にハーブをしっかりとまぶしつける。
3. 鶏肉の皮の一部を身から少しはがし、間ににんにくをはさみこむ（鶏肉ひとつに2～3枚ずつ）。
4. 3時間以上寝かせてから、高温のオーブンで皮目がこんがりするまで焼き上げる。

## 心とカラダのワンポイントレシピ

子どもは言われた通りではなく、親の真似をして育ちます。  
真似して欲しい、  
子どもにとっての素敵なモデルになっていますか？