

No.5

## 香草パン粉

藤井シェフ考案レシピ

### お家で再現できるレシピを紹介

- 1：ニンニクをみじん切りにする。
- 2：ケッパー、干しぶどう、アンチョビをみじん切りにする。
- 3：1をオリーブオイルで炒める。香りが出たら、2を加えてさっと炒める。
- 4：パン粉を入れて焼き色がつくまで炒める。
- 5：ごま、もしくはみじん切りにした松の実・タイムの葉を入れ、火を消し、混ぜ合わせれば香草パン粉の完成。

※給食では、鶏むね肉をソテーし、ケチャップ・マスタード・水を2：1：0.5の割合で混ぜたソースを絡め、香草パン粉をかけて提供されました。

給食では、アンチョビ、干しぶどう、ケッパー、タイムの代わりに、パセリ、バジルを使用して提供されました。



パン粉	50g
アンチョビ	5g
ニンニク	3g
オリーブオイル	大さじ1
干しぶどう	15g
ケッパー	15g
タイムの葉	3枝(約3g)
ごま(又は松の実)	10g