

チカラ

# バジルの力



鎮静作用や便秘解消、かゆみを抑える効果があるといわれています。体を温める働きも期待できるので冷え性の方におすすめです。



※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## バジルローストチキン

調理時間  
**15分**

1人分  
**464kcal**

# バジルローストチキン

調理時間

15分

1人分

464kcal

## 【材料/2人前】

鶏もも肉(骨つき)…………… 1本

玉ねぎ…………… 1個

赤パプリカ…………… 1個

キューピー Italiante バジルソース  
……………大さじ4

## 【作り方】

①鶏もも肉はフォークなどでさし、ビニール袋に入れ「キューピー Italiante バジルソース」を入れてよくもみ込み、約10分置く。

②玉ねぎと赤パプリカは1cm幅の輪切りにする。

③オーブンの天板にオーブンシートを敷き、②を置いてその上に①をのせ、予熱なしのオーブン200℃で約1時間焼く。

## ワンポイント

唐揚げ用の鶏肉でも、フライパンで手軽にお作りいただけます。