

## 芝麻香草雞 (Spicy Chicken)

### 材料：

雞扒(去皮)	2 塊	鹽	1/4 茶匙
蛋	1/2 隻	胡椒粉	少許
乾麵包糠	3 湯	蒜粉	1/2 茶匙
芝麻	1 湯匙	雞粉	1/2 茶匙
		什香草	1/2 茶匙
		芥茉粉	1/2 茶匙
		油	1/2~1 湯匙

### 製法：

1. 加熱焗爐至 350°F(180°C)；混合麵包糠和芝麻。
2. 雞肉切成雞塊或用雞上脾做雞扒，加調味料醃味 15 分鐘，雞肉黏上蛋及麵包糠。
3. 將雞塊放在錫紙上，在焗爐內焗至熟（雞塊焗 20 分鐘，雞扒焗 40-45 分鐘），可配上蕃茄片。

\* 1 湯匙的芝麻便有 120 毫克的鈣質，所以在菜上加些炒香的芝麻，既可口又有營養。