

さとのもい保育園レシピ ～鶏肉のフレーク焼き～

2016. 5月号

今日は、鶏肉のコーンフレーク焼きをご紹介します♪ コーンフレークのかりかりした食感がおいしいメニューです。卵と小麦粉の代わりにマヨネーズを使うので、とっても簡単です！(○) 白身魚でもおいしいですよ♪♪ コーンフレークは甘味のないフレーンタイプのものを使って下さいね。

材料 (4人分)

鶏もも肉	40g×4切れ	
マヨネーズ	大さじ1強	
┌	コーンフレーク	20g
	パン粉	大さじ4
	粉チーズ	大さじ2
酒	大さじ1	



作り方

1. 鶏もも肉に酒をふっておく。
2. コーンフレークを荒目に砕く。ボウルに、砕いたコーンフレークと、パン粉、粉チーズをいれて混ぜ合わせ、衣を作っておく。
3. 別のボウルにマヨネーズをいれる。鶏肉にマヨネーズをつけ、2のボウルにいれて衣を付ける。
4. クッキングシートを敷いた鉄板に3を並べ、170℃のオーブンで10分ほど焼いて、出来上がり♪

