

チキンのフレーク焼き

【材料】4人分

鶏もも肉 320g
塩こしょう 少々
マヨネーズ 20g

<衣>

パン粉 15g
コーンフレーク 70g
(プレーンタイプ)
粉チーズ 10g

給食では卵不使用のマヨネーズを使っています。
コーンフレークの食感が人気のメニューです！



【作り方】

①鶏もも肉は一口大のそぎ切りにし、塩こしょう、マヨネーズで下味をつける。

②ボウルにコーンフレークを入れて荒く砕く。次にパン粉、粉チーズを混ぜ、鶏肉につける。

③天板にオーブンシートを敷き鶏肉を並べる。

④200℃で予熱したオーブンで15分～20分焼く。

作り方②-1 コーンフレークを砕く



作り方②-2 衣の材料を混ぜる



作り方②-3 衣を鶏肉につける



作り方③

