



鶏肉のコーンフレーク焼き



材料(鶏もも肉 1 枚分)

鶏もも肉	1 枚(約 200g)
塩	1.5g(小さじ 1/4)
こしょう	少々
カレー粉	1g(小さじ 1/2)
マヨネーズ	40g(大さじ 3 強)
コーンフレーク(無糖)	25g



つくり方

- ① 鶏もも肉は、食べやすい大きさに切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ② カレー粉とマヨネーズを合わせ、①に加えて混ぜこむ。
- ③ コーンフレークを粗めにしておく。
- ④ オーブンを 200℃に予熱し、クッキングシート敷いた天板に②を並べて、③のコーンフレークをまぶし、様子を見ながら焼く。

栄養士からのワンポイント

材料を合わせる時に、ポリ袋を使うと手が汚れません。

今回はお肉ですが、たらや鮭など魚に代えても美味しくできます♡