

☆チキンのフレーク焼き☆

材料<4人分>

○ 鶏むね肉(皮ひき・観音開き)	50グラ×4
○塩・こしょう	少々
○マヨネーズ	大さじ3
○パン粉	大さじ4
○コーンフレーク	2/3カップ(約20g)
○粉チーズ	大さじ2
アルミカップ	1こ

作り方

- ① パン粉・コーンフレーク・粉チーズを混ぜておく。
- ② 鶏肉に塩・こしょうをし、マヨネーズを混ぜる。
- ③ ②に①の衣をまぶし、アルミカップに入れてオーブンで焼く。
(学校では、200℃20分焼きました。)