

メニュー名: チキンのコーンフレーク焼

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
鶏もも肉	4枚 (1枚60g)
☆マヨネーズ	大さじ3
☆塩	少々
☆白こしょう	少々
コーンフレーク	30g

作り方

1. ☆の材料を混ぜ合わせ、鶏肉と和える。
2. コーンフレークを粗くつぶして、1の鶏肉にまぶす。
3. オーブン230℃で20分焼く。



ひとことポイント

鶏肉はむね肉でも代用でき、あっさりした淡泊な仕上がりになります。給食では卵不使用のマヨネーズをつかってますので、より給食の味に近づけたいなら、ノンエッグマヨネーズを使ってみてください。