



サクサクチキン

子ども 1 人分の栄養価

エネルギー 123kcal

タンパク質 7.4g

脂質 8.4g

塩分 0.5g

子どもたちも大好きなメニューです。
クリスマスにもぴったりです。

◆材料 5人分

鶏もも肉	40g×5切
塩	少々
こしょう	少々
酒	小さじ1
しょう油	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
玄米フレーク	15g
パン粉	15g

※子どもの分量です。



◆作り方

- ① 鶏もも肉に塩・こしょうをふってなじませる。
- ② 玄米フレークを砕き、パン粉と混ぜ合わせておく。
- ③ 酒・しょう油・マヨネーズを混ぜ合わせ、①の鶏肉を入れて下味をつける。
- ④ ③の鶏肉に②の砕いた玄米フレークとパン粉をまぶす。
- ⑤ クッキングシートをしいた天板に並べ、180℃に予熱したオーブンで約25分程焼いて、出来上がり♪♪（トースターで焼いてもできます）

