

学校給食のおすすめレシピ

鶏肉のコーンフレーク焼き

献立の組み合わせ〈例〉

- ・ごはん
- ・鶏肉のコーンフレーク焼き
- ・スタミナ納豆
- ・かき玉汁
- ・牛乳
- ・お祝いクレープ



【材料】 ※小学校中学年 4人分

| | |
|-------------|------------|
| 鶏もも肉 | 200g |
| | (50g × 4枚) |
| 塩こしょう | 少々 |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| コーンフレーク(無糖) | 25g |

【作り方】

- 1 鶏肉は厚みが均一になるよう薄く開き、塩こしょうをまぶす。
- 2 1の鶏肉にマヨネーズをまぶし、コーンフレークを軽くつぶしながら表面に付ける。
- 3 アルミホイルを敷いた鉄板に並べ、175℃に余熱したオーブンで7～8分程度焼く。

給食ではオーブンで焼いていますが、ご家庭なら油をひいたフライパンで焼いて調理しても同じように仕上がります。

