

サクサクフレークチキン

今月のおすすめ



～材 料～

(子ども4人分)

鶏もも肉 200g

しょう油 小さじ2

にんにくチューブ

小さじ1

砂糖 小さじ1

マヨネーズ 大さじ1

コーンフレーク 適量



～作り方～

- ① 鶏肉に醤油、にんにく、砂糖、マヨネーズで味をつける。
- ② 砕いたコーンフレークをまぶす。
- ③ クッキングシートを敷いた鉄板に並べて、170℃のオーブンで15分程焼く。(フライパンで焼いても良い)

