

広報 栄養マン★キッチン～給食大好き！

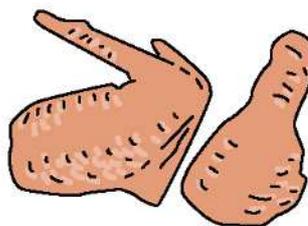
子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します。

※家で作りやすいように、分量や作り方を調整しました。

【サクサクチキン】

<材 料 4人分>

	鶏もも肉	1枚 (240g)
	しょうが	1かけ
	にんにく	1かけ
A	酒	小さじ1と1/2
	塩	ミニスプーン1弱
	こしょう	少々
	マヨネーズ	大さじ3
	コーンフレーク (プレーン)	30g



1人分エネルギー 165kcal 塩分相当量 0.6g

<作り方>

- ① しょうがと、にんにくはすりおろしておく。
- ② 鶏もも肉は皮を取って人数分に切り分けて、しょうがにんにくとAの調味料で味付けをします。
- ③ コーンフレークはビニールなどに入れ綿棒で軽く砕いておく。
- ④ マヨネーズを②に入れてからめる。鶏肉にコーンフレークをまぶす。
- ⑤ オープンシートを敷いた鉄板に、④をのせ190℃で9分ほど焼く。

<調理のポイント>

アルミホイルの上ののせて、オーブントースターでも作れます。途中で焦げないようにアルミホイルをかぶせます。

下味にマヨネーズを加えることで、肉の旨味を閉じ込めることができます。

<コメント>

コーンフレークを衣にして焼くので、サクサク感が美味しい一品です。希望献立にも登場します。

