

★クリスピーチキン★

子供達の好きなメニューの1つで、
おかわり分もペロッとなくなります。

コーンフレークを付けて焼くのでパリパリの食感も楽しめます。

《材料 鶏もも肉1枚分》

鶏もも皮付き肉・・・1枚 →6等分に切ります

醤油・・・大さじ1

塩・・・ひとつまみ

卵・・・1／2個

無糖コーンフレーク・・・50g程度

【作り方】

① 鶏肉に醤油と塩で30分以上下味をつける

② 卵を溶いて①の鶏肉にくぐらせ

コーンフレークを付ける

※コーンフレークは軽く砕いておく

③ 175℃の20分オーブンで焼く