

《主菜》 コーンフレークチキン



油で揚げていないので、ボリュームはそのままでヘルシーです。

▶材料（4人分）

鶏もも肉	240g
★酢	小さじ2
★しょうゆ	大さじ1/2
★マヨネーズ	大さじ2
コーンフレーク	24g
パン粉	16g
パルメザンチーズ	大さじ2

▶作り方

- ① 鶏肉を4等分に切る。
- ② ★の調味料に鶏肉を漬け込む。
- ③ 細かく砕いたコーンフレークとパン粉、パルメザンチーズを混ぜて衣を作る。
- ④ ②の肉に、③の衣を付ける。
- ⑤ 天板に④の肉を並べ、180℃に温めたオーブンで15～20分焼く。