

主菜



コーンフレークチキン



コーンフレーク入りの衣がサクサク♪
中の鶏肉もジューシーでおいしいです。



材料 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> • 鶏もも肉……………240g A { <ul style="list-style-type: none"> • 酢……………大さじ 1/2 • 醤油……………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……………大さじ4強 • 粉チーズ……………大さじ2 <div style="margin-top: 20px;">  <p>※コーンフレークは無糖のものを 사용합니다。</p> </div>	<ol style="list-style-type: none"> ①鶏肉はひと口大に切ってポリ袋に入れ、Aを加えて軽くもむ。冷蔵庫に入れて20分ほどおいて下味をつける。 ②コーンフレークは軽くくだき、パン粉、粉チーズと混ぜ合わせておく。 ③オーブンを200℃に温めておく。天板にクッキングシートをしいておく。 ④①の汁気を切って、マヨネーズをまぶす。②の衣をつけて、クッキングシートをしいた天板に並べる。 ⑤200℃のオーブンで12～15分ほど、中心に火が通るまで焼く。 <p>※フライパンで両面焼いてもOKです。</p> <div style="margin-top: 20px;">  <p>冷めてもおいしく食べられるので、お弁当のおかずにもオススメです。</p> </div>