

## 鶏肉のコーンフレーク焼き

材料	1人分(g)	4人分
○ 鶏もも肉 (50 g)	50	4枚
● マヨネーズ	10	大さじ3
★ コーンフレーク	5	大さじ2
★ パン粉	3	大さじ4
★ 粉チーズ	3	大さじ2



※一部家庭で作りやすい量や作り方に直しているため、純粋に4～5倍になっていない。

### 作り方

- ①★を量って、混ぜ合わせておく
- ②鶏肉にマヨネーズをからませ、①の衣をまんべんなくつける。
- ③210℃のオーブンで12～15分焼く (※)

※オーブンが無い場合、フライパンで焼く。蓋をして中火にかける。  
5分ほどしたらひっくり返してさらに5分焼く。  
最後に魚焼き器やトースターで焼き目をつける。