



だいとう キラキラ大東

チキン や フレーク焼き

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

・とり肉 (切身) …… 4枚

★下味★

・塩 …… 少々

・こしょう …… 少々

・マヨネーズ …… 大さじ3

<衣>

・パン粉 …… 大さじ4

・コーンフレーク …… 40g

・粉チーズ …… 大さじ2

つく かた 【作り方】

① とり肉は各60g くらいの切身に下味の材料に
しばらく漬けておく。

② 衣の材料を混ぜ合わせ、①にまぶして焼く。

※オーブンで、220度20分くらい

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：185キロカロリー

たんぱく質：8.9グラム

脂肪：11.9グラム

塩分：0.8グラム