

☆チキンフレーク焼き☆

材料<4人分>	分量
鶏むね肉 (50gくらい)	4枚
★塩	少々
★こしょう	少々
★マヨネーズ	大さじ1
コーンフレーク	35g



栄養価(一人あたり)

エネルギー	104 kcal
たんぱく質	12.0 g
脂質	3.1 g
カルシウム	3 mg

<下ごしらえ>

- ・コーンフレークを荒く砕く。

<作り方>

- ①★を混ぜて、鶏肉に下味をつける。
- ②①にコーンフレークをしっかりとつける。
- ③200度に予熱したオーブンで10～15分焼く。

