

人気献立レシピ

ささみのクリスピーチキン



【材料】 2人分

鶏ささみ(筋を取る)	4本(200g)
コーンフレーク (プレーン)	40g
	小さじ 1/2

【A】

カレー粉	小さじ 1
おろしにんにく	小さじ 1/3
おろししょうが	小さじ 1/3
塩	小さじ 1/4
砂糖	小さじ 1

【B】

	大さじ 2
薄力粉	大さじ 3
水	

【作り方】

- ①、鶏肉をボウルに入れてAをまぶす。コーンフレークは袋に入れて粗く砕いておく。
- ②、①の肉にBを付けて、コーンフレークは手で押さえるようにして肉にくっつける。
- ③、アルミホイルに②をのせてオーブントースターで15分焼いてできあがり!!

【アドバイス】

- お肉にしっかりと味がついているので、子どもたちは何も付けずにいただきました。物足りないようならソースがとても合います。
- コーンフレークは甘くないものを選びましょう。途中で焦げそうになったらアルミホイルを被せましょう。
- コーンフレークの代わりに玄米フレークでも美味しいです。パン粉を付ければチキンカツになります。

