

# ◆ 鶏ささみのコーンフレーク焼き(カレー風味)



## 材料(2人分)

鶏ささみ ..... 200g  
コーンフレーク(無糖) .... 40g

## ★合わせ調味料

マヨネーズ ..... 大きじ2  
濃口しょうゆ ..... 小さじ1/2  
カレー粉 ..... 小さじ1/2

## 作り方

- 1 コーンフレークを袋に入れて、荒く砕く。
- 2 鶏ささみは1本を4等分のそぎ切りにする。
- 3 合わせ調味料を作り、①の鶏肉と和える。
- 4 砕いたコーンフレークをしっかりとまぶして、200℃に予熱したオーブンで20分程度焼く。火が通っていれば完成。

サクサク食感が楽しい1品です。  
カレー風味が食欲をそそります。

1人分あたり栄養価  
エネルギー211kcal 塩分1.0g

4

