

鶏肉のコーンフレーク焼き

《材料》 4人分

鶏むね切り身40g 4切れ
みりん 2.5g
塩 1.5g
こしょう 少々
しょうゆ 5g
酒 10g
油 2.5g
カレー粉 1g

コーンフレーク 35g
油 2.5g

A

《作り方》

- ①鶏むね切り身にAの調味料で下味をつけておく。
- ②コーンフレークを軽く砕き、油とまぶし、①につける。
- ③200℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。



ブルーベリーの
「ブルちゃん」