

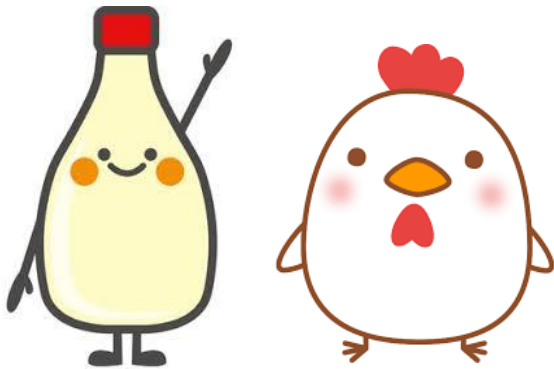
鶏肉コーンフレーク焼き

<材料> 大人2人子ども2人分

鶏もも肉 250g
塩 少々
マヨネーズ 大さじ2

<作り方>

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切る
- ②塩、マヨネーズを、鶏肉にからませる
- ③コーンフレークをビニール袋に入れて細かく砕く
- ④鶏肉に、コーンフレークを付けてオーブンで焼く
(180℃15~20分)



マヨネーズを下味にすることで、鶏肉がしっとりやわらかくなります。
園では、卵不使用の、豆乳マヨネーズを使用しています。

鶏じゃがグラタン

<材料> 大人2人子ども2人

鶏むね肉 150g
新じゃが 200g
玉ねぎ 100g
油 適量

<作り方>

- ①鶏肉は、小さく切る
- ②新じゃがは、一口大に切り、電子レンジで、加熱してやわらかくする
(園では、圧力鍋で調理しています)
- ③鶏肉とスライスした玉ねぎを炒める
火が通ったら、じゃがいもを加える
- ④○で味付けする
- ⑤耐熱容器に、④を入れて、パン粉をかけて、焦げ目が付くまでトースターで焼く

○マヨネーズ 大さじ3強
○塩 少々
○カレー粉 少々
パン粉 適量

新じゃがは通常のじゃがいもよりも、栄養価が高く、特にビタミンCは通常のじゃがいもの4倍です