



# 鶏肉コーンフ레이크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 25g

コーンフ레이크 50g

<作り方>

- ①鶏もも肉は適当な大きさに切り、塩、マヨネーズをからませる
- ②コーンフ레이크を砕く  
(ビニール袋に入れるとよいです)
- ③下味を付けた鶏肉にコーンフ레이크をまぶして、オーブンで焼く  
(180℃15~20分)



マヨネーズに付けることによって、鶏肉がしっとりします。  
コーンフ레이크のカリカリと、しっとりした鶏肉が美味しい組み合わせです。



# 鮭じゃがいもパン粉焼き

<材料> 大人2人子ども2人

鮭 200g  
酒 小さじ1/2  
塩 少々

じゃがいも 130g  
マヨネーズ 20g  
塩 少々  
パン粉 15g

<作り方>

- ①鮭に酒、塩をかける
- ②じゃがいもを茹でてつぶす
- ③②にマヨネーズ、塩を入れて混ぜ合わせる
- ④鮭に、③のじゃがいも、パン粉を乗せてオーブンで焼く  
(180℃15~20分)

パサつきがちな鮭が、じゃがいもをのせるとしっとりとして、とても食べやすくなります。  
鮭は、さまざまな健康効果や美容効果が期待できることから「スーパーフード」と呼ばれることもあります。積極的に食べたい食材のひとつです。

