



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。



