

# とりの中華風コーンフレーク焼き



## ☆材料（4人分）

鶏ささみ肉（または鶏胸肉）	・・・	240g
A	にんにく	・・・ 2g（1/3 かけ）
	しょうが	・・・ 2g
	濃口醤油	・・・ 小さじ1と1/3
	酒	・・・ 小さじ1/2
	みりん	・・・ 小さじ1/2
	ごま油	・・・ 小さじ1/2
	米粉または小麦粉	・・・ 8g
コーンフレーク	・・・ 40g	
油	・・・ 小さじ2	

## 栄養価（1人あたり）

エネルギー	135kcal
タンパク質	14.9g
脂質	3.2g
カルシウム	3mg
ビタミンC	1mg
食塩相当量	0.6g

## ☆作り方

- ① 鶏ささみ肉（または鶏胸肉）を一口大（約30g）にカットする。
- ② にんにくとしょうがをすりおろす。（チューブでも可）
- ③ 調味液Aを合わせて、鶏肉を漬け込む。（30分程度）
- ④ コーンフレークはくだいておく。
- ⑤ 米粉または小麦粉を水で溶き、鶏肉をくぐらせる。
- ⑥ 表面にくだいたコーンフレークを付ける。
- ⑦ フライパンに油をひき、弱火でじっくりと焼く。

コーンフレーク衣は  
粗くくだとパリパリ、  
細かくくだとサクサク  
の食感になります♪