

鶏肉のコーンフレーク揚げ

○材料（4人分）

鶏もも肉(皮なし)	4切れ
しょうゆ	小さじ1
料理酒	小さじ1
塩こしょう	少々
卵	1/2個分
片栗粉	小さじ2
小麦粉	小さじ2
コーンフレーク	適量



○作り方

1. 鶏肉に、しょうゆ、酒、塩コショウを揉みこみ10分ほど置き下味を付ける。
2. 卵、小麦粉、片栗粉を混ぜ、1をからめる。
3. 2にコーンフレークをたっぷりまぶし170℃～180℃で3分～4分揚げる。

○ワンポイント

コーンフレークを荒く砕いてまぶすと未満児も食べやすくなります。

食物アレルギー(卵・乳・小麦)のある子の対応として衣は、
水溶き片栗粉にスライスアーモンドをまぶして代用できます。

