

# 学校給食レシピ紹介



## チキンこんがり焼き（主菜）

### 材 料 1人分

|          |       |         |
|----------|-------|---------|
| 鶏もも肉（開き） | 30 g  | 2個      |
| 食塩       | 0.1 g |         |
| こしょう     | 少々    |         |
| マヨネーズ    | 8 g   |         |
| コーンフレーク  | 1.5 g | （粗くつぶす） |
| パン粉      | 2.5 g |         |
| パルメザンチーズ | 1 g   |         |



### つくりかた

1. 鶏肉に塩、こしょうで下味をつけます。
2. 鶏肉にマヨネーズをからめます。
3. コーンフレークを粗くつぶし、パン粉・チーズと混ぜておきます。
4. 鶏肉を並べ、3をトッピングし焼きます。（220℃で15分程度）

### Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- アルミカップに入れて焼くと衣がはがれにくくなります。
- 給食でも人気の献立となっています。