

* 鶏肉のパン粉焼き

<材料> (4人分/鶏もも肉1枚)

鶏もも肉 1枚
塩・こしょう 少々
マヨネーズ 大さじ2

パン粉 大さじ3
粉チーズ 大さじ1



<作り方>

1. 鶏もも肉に塩こしょうで下味をつけ、4等分に切る。
2. マヨネーズを全体にからめる。
パン粉と粉チーズを合わせたものをまぶす。
3. 200度のオーブンで、こんがり色づき完全に火が通るまで焼く。
(15~20分)



※フライパンで作る場合

少量の油をひき、表面がカリッとするまで焼いたら、ふたをして弱火で両面に火を通す。

■鶏肉は、あらかじめ筋を切り、厚いところに包丁を入れて厚みを均等にしておくと、火が通りやすくなります。

■マヨネーズをからめることで、鶏肉がしっとりやわらかく仕上がります。

☆アレンジのヒント☆

- ・パン粉の代わりに、ダイスアーモンドや、くだいたコーンフレークを使うと、また違った食感が楽しめます。
- ・粉チーズの代わりに、細かく切った青じそ・バジル・パセリなどを使うと、香草焼きになります。
- ・鶏肉の代わりに、鮭など白身魚でも同様に作ることができます。