

鶏のパン粉焼き

マヨネーズをもみこむことで
お肉がやわらかくなります

【材料】（小学校中学年 1人分）

- 鶏もも肉 …1切れ
- マヨネーズ …小さじ 1/2
- しょうゆ …小さじ 1/6
- 塩こしょう …少々
- パン粉 …適量

【作り方】

- ① 鶏もも肉は、唐揚げサイズに切る。
 - ② マヨネーズ、しょうゆ、塩こしょうを合わせ、ビニール袋に①と一緒に入れてもみこむ。
 - ③ ②にパン粉をつけて、トースターで15分程度焼く。
- ※ パン粉に粉チーズを混ぜてもおいしいです。
- ※ 胸肉でもおいしくできます。