

5月31日 給食メニュー

## 鶏肉のクラッカー焼き

### 【材料 4人分】

|            |      |
|------------|------|
| 鶏もも肉       | 12切れ |
| バター又はマーガリン | 25g  |
| クラッカー      | 40g  |
| パン粉        | 8g   |
| 小麦粉        | 25g  |



### 【作り方】

- ① クラッカーは細かく砕き、パン粉と合わせる。
- ② 鶏肉に小麦粉を薄くまぶし、溶かしたバター（マーガリン）にくぐらせる。その後①のクラッカーを鶏肉に付けてオープンシートを敷いた鉄板に並べていく。
- ③ 170℃のオーブンで約15～20分焼き完成！

☆途中で焼き具合をみて温度調節してください。

☆フライパンで焼くときは少量のオリーブオイルを入れて、蒸し焼きにして焦がさないように中火で焼いてください。

☆薄味なのでお好みで塩コショウを振ってから焼くといいですよ。