

チキンのコーンフレークスロースト



華やかな
食卓

材料 4人分

鶏肉 2枚(1人分 160~200g)
コーンフレークス(プレーン) 1~1.5カップ
小麦粉 1/2カップ
卵 Lサイズ1個
塩こしょう 適量
オイル 適量

※付け合せの野菜

ニンジン 2本
じゃがいも 2個
レンコン 8~10cm
カボチャ 1/4個
パプリカ赤 1個
紫キャベツ 適量
インゲン 適量

※ソース

はちみつ 適量
マスタード 適量

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



今回はアメリカの料理「チキンのコーンフレークスロースト」をご紹介します。コーンフレークスをチキンの衣に使うので、サクサクでボリュームたっぷり！美味しいソースと付け合せの野菜も一緒に用意しましょう♪



- 1 鶏肉は、味が染みやすく、火を通りやすくするために切り目を入れておく。コーンフレークスは砕いておく。



盛り付け方によっては、食べやすいようにカットしてもOK!

- 2 オーブンを180度に予熱する。オーブン用のトレイはオーブンシートを敷いておく。

- 3 鶏肉に塩こしょうをしてから小麦粉をまぶし、溶き卵(または溶かしバター)にくぐらせてオーブン用のトレイにのせる。

- 4 上からコーンフレークスをまんべんなく振りかけ、その上にオイルをかける。(ボリュームを出したいときはコーンフレークスを全体にまともわせても良い)



- 5 予熱したオーブンで、35分~40分間焼く。冬場は食べるまでオーブンに入れたまま保温しておくが良い。



- 6 焼いている間に付け合わせの野菜を用意する。野菜を適当な大きさに切り、蒸すなどする。



本場ではバターを使いますが、溶き卵で代用すると、あっさりめの仕上がりになります

冬は根菜・夏は生野菜など、季節に合わせてアレンジを!

お肉にも野菜にも合う! ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



ハニーマスタードソース



はちみつとマスタードを混ぜ合わせるだけで完成!

好みに合わせてはちみつとマスタードを1:1~1:2で調整してください。



★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★