

鶏肉のパン粉焼き

～ゆかり～

<材料>

鶏もも肉	80g 3～4 枚
食塩	0.5g
パン粉	32g
ゆかり	2.5g
油	24g

<作り方>

1. パン粉・食塩・ゆかり・油を混ぜる。
2. 鶏もも肉は下味をして 1 のパン粉をまぶして 170℃のオーブンで 15 分～20 分焼き上げる。

※あまったパン粉は上に乗せて焼くとよい。
魚焼きグリルでも調理可能です。
魚やきグリルでやる場合は上にアルミホイルをかぶせて焼いてください。