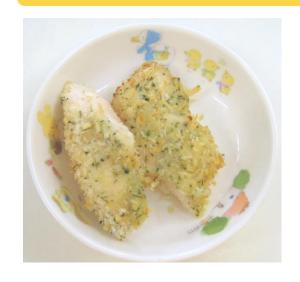
# ささみのパン粉焼き



# **「**メモ

しっとり食べやすく、噛みごたえもある レシピです。

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
75kcal	1 0.0kcal	3mg	0.1kcal

## レシピ(主菜)

### ささみのパン粉焼き

#### 《材料 幼児4人分》

・鶏ささみ

4本

・片栗粉

・にんにく

・パン粉

小さじ 1/2

・酒

小さじ1

・小麦粉 小さじ 1/2

・塩

ひとつまみ

小さじ 1/3

・マヨドレ(マヨネーズ) 小さじl

. .

大さじ3

· 砂糖

小さじ1/2

\_ • 🝪 🥸

・パセリ粉 適量

・油

適量

《作り方》

り方》

①ささみは軽く叩き、酒・塩をもみこむ。

- ②片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、おろしにんにくを混ぜ合わせて①にもみこむ。
- ③②にパン粉、パセリをまんべんなくつける。(上にかけても良い)
- ④天板に並べ、180度のオーブンで7~8分ほど加熱する。
  - ※オーブンによって調整してください。