

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	10.0kcal	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	小さじ1/2
・酒	小さじ1	・小麦粉	小さじ1/2
・塩	ひとつまみ	・にんにく	小さじ1/3
・マヨドレ（マヨネーズ）	小さじ1	・パン粉	大さじ3
・砂糖	小さじ1/2	・パセリ粉	適量
・油	適量		



《作り方》

- 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。
- ③ ②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。