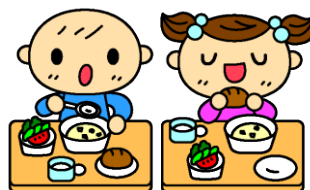


保育園給食 おすすめレシピ

クリスピーチキン



材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	目安量	保育園1人分 (3歳以上)
鶏肉	240 g		40 g
しょうが汁	少 々		少 々
にんにくすりおろし	少 々		少 々
砂糖	1.8 g	小さじ1/2強	0.3 g
しょうゆ	6 g	小さじ1	1 g
コーンフレーク(プレーン)	54 g		9 g
油	18 g	大さじ1.5	3 g

※1、2歳児の分量は、8割程度です。

※大人は、子ども1人分の約2倍です。量は適宜調節してください。

<作り方>

- ① 鶏肉を2cmのそぎ切りにし、しょうが汁とにんにくのすりおろし、砂糖、しょうゆをもみこんでおく。
- ② コーンフレークを粗めに砕いて、油をまぶしておく。
- ③ ①に②のコーンフレークをまぶす。
- ④ 180℃のオーブンで13～15分程度焼く。

※フライパンで焼いてもよい。